

MARLEY SPOON



Bunter Salatteller mit veganem Huhn

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



2 Personen

Welch kulinarische Errungenschaft, dass man dank „The Vegetarian Butcher“ als pflanzenfressendes Leckermaul nicht mehr auf leckeres Hähnchengeschnetzeltes verzichten muss: Die vegane Variante wird hier in Paprika gebraten und mit allerlei Köstlichkeiten serviert: Süßkartoffel und Rosenkohl aus dem Ofen, Birne sowie feiner Rotkohl mit einem herrlichen Dressing aus veganer Mayonnaise, Senf und Aprikosenchutney. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel⁶
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Birne
- 1 Packung Pekannusskerne¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, kann den Salat vor dem Servieren vorsichtig mischen.

Allergene

Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 27.8g



1. Ofengemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen und die **Röschen** halbieren.



4. Rotkohl vorbereiten

Die **1/2 des Rotkohls** mit 1 Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. weich kneten. Die **1/2 des Dressings** untermischen. Der **übrige Rotkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Veggiefleisch braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **1/2 Paprikapulvers** und 1 Prise Salz bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten.



3. Dressing anrühren

Die **Mayonnaise** mit dem **Senf**, dem **Aprikosenchutney**, 2EL Essig, 4EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren.



6. Birne schneiden

Die **Birne** halbieren, entkernen und längs in Spalten schneiden, mit 1EL Essig vermengen, damit die **Birnen** nicht braun werden. Die **Pekannüsse** grob hacken. Das **Veggiefleisch** mit dem **Ofengemüse**, dem **Rotkohl** und den **Birnen** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** und den **Nüssen** garniert servieren.