



## Bunter Salatteller mit veganem Huhn

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



3-4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Packungen Rosenkohl
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 2 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 2 Päckchen Aprikosenchutney 10
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel<sup>6</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Birnen
- 2 Packungen Pekannusskerne<sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器

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

### Kochtipp

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 697kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 26.3g



### 1. Ofengemüse vorbereiten

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



### 4. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. weich kneten. Die **1/2 des Dressings** untermischen.



### 2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1-2 Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



### 5. Veggiefleisch braten

Die **Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, dem **Paprikapulver** und 1-2 Prisen Salz bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten.



### 3. Dressing anrühren

Die **Mayonnaise** mit dem **Senf**, dem **Aprikosenchutney**, 3-4EL Essig, 6-8EL Wasser und 1-2 Prisen Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren.



### 6. Birnen schneiden

Die **Birnen** 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.