MARLEY SPOON



RS Apfel-Romana-Salat mit Pulled Chicken

mit würzigem Käse und Croûtons

ca. 20min 4 Portionen

Dieser Salat vereint frische Apfelaromen mit saftigem Pulled Chicken, knusprigen Croûtons und bestem Hartkäse zu einer ausgewogenen und zugleich anspruchsvollen Komposition. Er lässt sich ohne großen Aufwand zubereiten und bietet eine harmonische Verbindung aus fruchtigen und herzhaften Elementen – ideal für eine genussvolle Mahlzeit mit besonderer Note.

Was du von uns bekommst

- 2 Äpfel
- 2 Baguettebrötchen [2]
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 rote Zwiebeln
- 400g Pulled Chicken [1,2,4,5]
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [6]

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4), **Sojabohnen** (5), **Schwefeldioxid und Sulphite** (6).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 725kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 25.8g



1. Äpfel vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf, 1 kräftige Prise Zucker sowie je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Äpfel** ggf. schälen, vierteln, entkernen und in 0,5–1cm große Würfel schneiden. Mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



2. Croûtons zubereiten

Die **Brötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Auflaufform mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Ca. 10Min. im Ofen rösten, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten.



4. Fleisch mitbraten

Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und 2–3Min. mitbraten.



5. Salat vorbereiten

Den **Salat** längs halbieren, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Käse** fein hacken.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** mit den **Croûtons** und den **Apfelwürfeln samt Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **Käse** und den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.