MARLEY SPOON



RS Apfel-Romana-Salat mit Pulled Chicken

mit würzigem Käse und Croûtons

ca. 20min 2 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

- 1 Apfel
- 1 Baguettebrötchen [2]
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 rote Zwiebel
- 200g Pulled Chicken [1,2,4,5]
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [3]

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [6]

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße 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 726kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 25.8g



1. Apfel vorbereiten

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



2. Croûtons zubereiten

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



3. Zwiebel anbraten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen 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 **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**