

MARLEY SPOON



Special: Herbstsalat 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 Hähnchengeschnitztes 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 Zwiebelmarmelade. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 400g Rosenkohl
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade¹²
- 2 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel⁶
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Birnen
- 50g Pekannusskerne¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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 594kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 41.9g, Eiweiß 24.2g



1. Ofengemüse vorbereiten

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



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.



3. Dressing anrühren

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



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.



5. Veggiefleisch braten

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



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.