



Cobb Salad mit „Hähnchenschnitzeln“

mit Süßkartoffeln und veganem Mayodressing



ca. 30min



2 Personen

Der Cobb Salad - ein Klassiker der US-amerikanischen Küche - entstand in den 30er-Jahren wohl als Notlösung: Es musste was zu essen her, und zufällig passten die verfügbaren Reste hervorragend zusammen. Solche Zufälle mögen wir! Unsere Variante punktet mit veganen Hähnchenschnitzeln von The Vegetarian Butcher, Süßkartoffel, Weißkohl, Apfelstückchen, einem köstlichen Senfdressing und Kürbiskernen als Knusper topping. Delish!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel⁶
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Apfel
- 25g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Kürbiskerne kurz in einer trockenen Pfanne anrösten, so werden sie noch knuspriger.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 25.9g



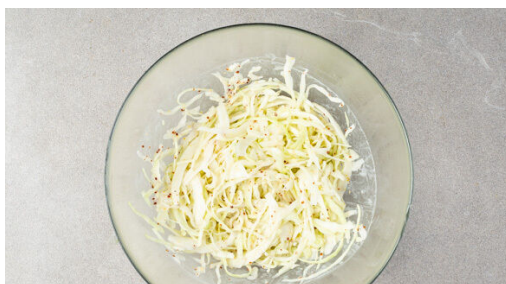
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



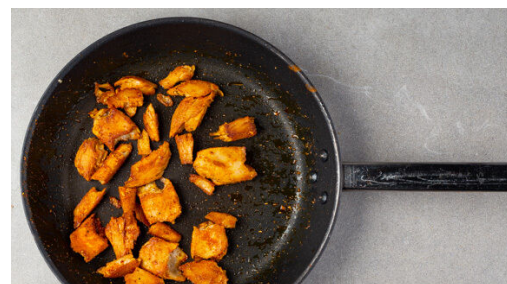
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Kohl kneten

Den **Kohl** mit 1 Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. kräftig durchkneten, bis der **Kohl** weich ist. Die **1/2 des Dressings** unterrühren.



5. Schnetzel braten

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



3. Dressing zubereiten

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



6. Anrichten und servieren

Den **Apfel** vierteln, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit 1TL Essig beträufeln, damit er nicht braun wird. Die **Schnetzel**, den **Kohl**, die **Tomaten**, die **Süßkartoffeln** und die **Äpfel** nebeneinander auf Tellern anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit 1 kräftigen Prise (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen, mit den **Kürbiskernen** garnieren und servieren.