

Gerösteter Rosenkohlsalat mit Quinoa und Hähnchen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

450 g Hähnchenbrust
450 g Rosenkohl
450 g Süßkartoffeln
450 g Lollo Rosso
55 g roter Quinoa
55 g Kürbiskerne
110 g Ziegenfrischkäse
1 Esslöffel brauner Zucker
1/2 Teelöffel Zimt
1 Esslöffel getrocknete Cranberries
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Für die Vinaigrette

180 ml Olivenöl
120 ml Apfelessig
1 1/2 Esslöffel Zucker
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Dijon-Senf

Grün und gesund - dieser Salat ist ein wahrer Nährstofflieferant. Nussig-würziger Rosenkohl trifft auf zartes Hähnchenfleisch und buttrige Süßkartoffeln.

Quinoa und Kürbiskerne sorgen für den nötigen Biss. On top türmen sich zart schmelzender Ziegenfrischkäse und getrocknete Cranberries. Der perfekte Wintersalat für kalte Tage!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform einfetten.

- 2 -

Apfelessig, Olivenöl, Salz, Senf und Zucker mischen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Beiseite stellen.

- 3 -

Den Rosenkohlstrunke etwas abschneiden und äußere Blätter entfernen. Röschen waschen, halbieren und in die Auflaufform geben. Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In die Auflaufform geben und mit Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Rosenkohl und Süßkartoffeln im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen, bis sie weich sind.

- 4 -

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten. Beiseite stellen. Quinoa unter fließendem Wasser gut abspülen und in einem Topf mit 230 ml Wasser bedecken. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Kürbiskerne in einer Pfanne 1 bis 2 Minuten anrösten. Abkühlen lassen.

- 6 -

Hähnchenbrust, Rosenkohlhälften, Quinoa, Kürbiskerne

Gerösteter Rosenkohlsalat mit Quinoa und Hähnchen

und Cranberries in eine große Schüssel geben. Lollo Rosso vorsichtig unterheben. Mit der Vinaigrette mischen und Ziegenkäse darüber streuen.