

HERBSTSALAT MIT OFENGEMÜSE

HERBSTSALAT MIT OFENGEMÜSE

Die Kombination Herbst und Salat ist nicht so schwer wie man manchmal denkt - ich mache da gerne einen Salat mit gebackenem Gemüse und da kann man neben Klassikern wie Kürbis oder Pilzen auch super Rote Bete und Hähnchenbrust auf den Teller bringen. Das Ganze auf etwas frischem Romana Salat angerichtet und mit knackigem Apfel getoppt - ein bunter Herbstsalat mit Ofengemüse!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 großes Hähnchenbrustfilet, ca. 200g

1/4 Hokkaido

1 rote Bete Knolle

6-7 Champignons

Rapsöl

Pfeffer & Salz

1 Romana Salat

1 Apfel

1 Orange

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, die rote Bete schälen und in Spalten schneiden, die Pilze putzen und vierteln. Alles zusammen in eine kleine Auflaufform geben und mit etwas Öl beträufeln. Mit Pfeffer und Salz würzen und alles gut vermengen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und die Auflaufform für 45-50 Minuten hinein schieben. Den Kürbis daneben auf etwas Backpapier in den Ofen legen.

Nach 35 Minuten den Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit einem kleinen Löffel aus der Schale löffeln und die Kürbistücken für die letzten 10 Minuten zum restlichen Gemüse in die Auflaufform geben.



Den Salat waschen und die Blätter klein schneiden. Aus etwas gutem Rapsöl und dem Orangensaft mit Pfeffer und Salz ein einfaches Dressing anrühren und den Salat gründlich damit vermengen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelspalten in Würfel schneiden.

Den Salat auf zwei tiefe Teller verteilen, das warme Ofengemüse darauf platzieren und am Ende die Apfelstücke darüber geben.



Den Salat unbedingt warm servieren.

Lasst euch den Herbst schmecken!

