

Herbstbowl

4 Personen 45 Minuten

ZUTATEN

Für die Bowl:

600 g Hokkaido-Kürbis
500 g Hähnchenbrustfilet
2 Birnen
100 g Feta
50 g Walnüsse
100–150 g Feldsalat
2 EL Omas Butteröl*
2–3 TL Braten Boss*
1 TL Meet & Veggie*
1 EL Vanillebirne*

Für das Dressing:

4 EL Vanillebirne*
2 EL Griechisches Olivenöl*
1 TL Schmauszeit Senf*
1 TL Honig
Pfeffer-Salz Mix*

*Original Edelschmaus

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Omas Butteröl, 2 TL Braten Boss und Vanillebirne würzen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und bei Seite stellen.

Den Kürbis waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Mit 1 EL Omas Butteröl, 1 TL Braten Boss und Meet & Veggie vermischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und etwa 10 - 15 Minuten backen.

Die Birnen in Spalten schneiden. Nach der Kürbis-Backzeit das Hähnchen und die Birnenspalten auf den Kürbis geben und alles weitere 10–15 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart und die Birnen leicht karamellisiert sind.

Den Feldsalat auf vier Schalen verteilen. Kürbis, Hähnchen & Birnen darauf anrichten. Den Feta darüber bröseln und mit den Walnüssen bestreuen. Zum Schluss das Vanillebirnen-Dressing darüber geben.

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz