



Koreanisches Hähnchen mit Kartoffeln

und Radieschen-Spinat-Salat



30-40min



3-4 Personen

Koreanische Chilipaste, auch unter dem Namen Gochujang bekannt, ist mit ihrer charakteristischen Würze besonders gut zum Marinieren von Fleisch geeignet. Heute setzen wir noch einen drauf und lassen frischen Ingwer, Knobi und Limettensaft mitmischen, die übrigens auch im Salatdressing wunderbar zur Geltung kommen. Zum saftigen Hähnchen gibt's knusprige Kartoffeln und Zwiebeln aus dem Ofen. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Bund Radieschen
- 300g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 28.4g



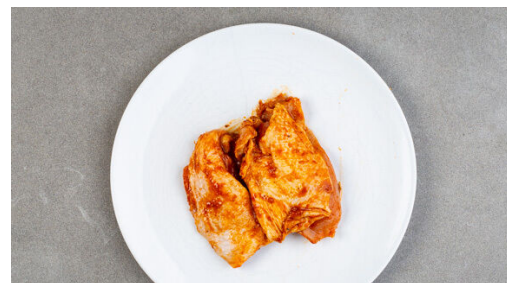
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



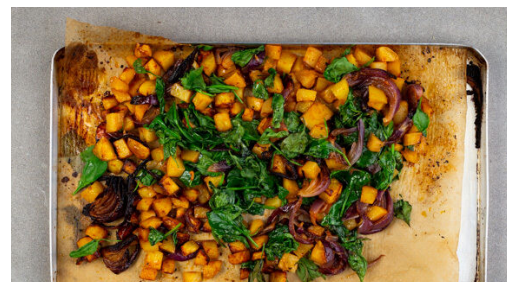
4. Dressing zubereiten

Das **Sesamöl** mit der **Sojasauce**, der **Limettenschale**, dem **restlichen Knoblauch** und **Ingwer** sowie 1EL Honig, 2EL Essig (z.B. Reissig) und 2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren. Die **Radieschen** je nach Größe halbieren oder vierteln.



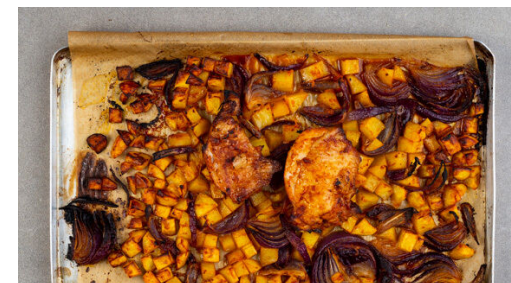
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Chilipaste** mit der **1/2 des Knoblauchs**, der **1/2 des Ingwers**, dem **Limettensaft** und 2EL Pflanzenöl verrühren. Das **Fleisch** in dem **Würzöl** wenden, dann herausnehmen und beiseitestellen. Das **restliche Würzöl** aufbewahren.



5. Spinat mitgaren

Das **Fleisch** nach 25–30Min. Garzeit aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. **1/3 des Spinats** mit dem **Gemüse** und dem **Bratensaft** vermengen und im Ofen ca. 5Min. weitergaren.



3. Gemüse und Fleisch backen

Die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **restlichen Würzöl**, 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen. Das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben auf das **Gemüse** geben und im Ofen in 25–30Min. goldbraun backen. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Garzeit umrühren und das **Fleisch** wenden.



6. Salat zubereiten

Die **Radieschen** und den **übrigen Spinat** mit dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen und mit Essig sowie Salz abschmecken. Die **Röstkartoffeln** und das **Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit dem **Salat** servieren.