



Krosser Curry-Hähnchenschenkel

auf Thai-Salat mit Kokos-Limetten-Dressing



ca. 40min



2 Personen

Die kross gebackenen Hähnchenschenkel sind mit Madras-Currypulver gewürzt. Das passt wunderbar zum leckeren Salat mit Ofenkarotten, der mit einem cremigen Dressing aus gerösteten Kokosraspeln, Erdnussbutter, Sojasauce und Limette angemacht wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 50ml Tamari-Sojasauce²
- 1 Packung Romanasalat
- 1 große Gurke
- 10g Koriander
- 25g Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

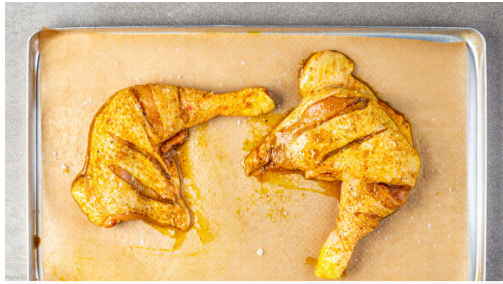
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2), Erdnüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 48.9g, Kohlenhydrate 24.5g, Eiweiß 45.7g



1. Hähnchen backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. **1TL Currypulver** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, 2-3-mal bis zu den Knochen einschneiden und mit dem **Würzöl** einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 35-50Min. auf der untersten Schiene backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, falls die Haut zu dunkel wird.



4. Kokosraspel anrösten

Die **½ der Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. leicht braun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. **Tipp:** Die **übrigen Kokosraspel** z. B. ins nächste Müsli rühren.



2. Gemüse rösten

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit **2EL Sojasauce** vermengen und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20Min. im Ofen rösten.



5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnussbutter** mit **1TL Limettenschale**, dem **Limettensaft**, **1EL Sojasauce**, 1-2EL Wasser und den **Kokosraspeln** verrühren und das **Dressing** mit 1EL Essig, ggf. mehr **Sojasauce** sowie je 1 Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.



3. Salat vorbereiten

Den **Salat** längs halbieren und in breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **gerösteten Karotten** und **Zwiebeln** mit dem **Salat**, den **Gurkenstreifen** und dem **Kokos-Limetten-Dressing** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.