



Saftiges BBQ-Hähnchen

mit Paprika-Mais-Salat



30-40min



3-4 Personen

Hier geben die kräftigen Aromen der Texmex-Küche den Ton an: Würzig-zartes BBQ-Hähnchen aus den Ofen servierst du heute mit einem knackigen Paprika-Mais-Salat, der mit einem cremigen Joghurt-Limetten-Dressing angemacht wird. Koriander darf natürlich nicht fehlen. ¡Ándale, ándale!

Was du von uns bekommst

- frischer Koriander
- Hähnchenbrustfilet
- BBQ-Sauce ^{9,10}
- rote Paprika
- grüne Paprika
- Mais
- Joghurt ⁷
- unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- Zitronenpresse

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 400kcal, Fett 11.7g, Kohlenhydrate 31.9g, Eiweiß 35.4g



1. Mais abtropfen

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.



2. Hühnchen zubereiten

Das **Hühnchen** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 2-3Min. von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das **Hühnchen** in eine Auflaufform legen und ca. 7Min. im Ofen backen.



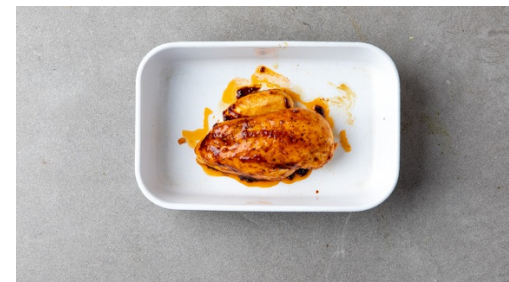
3. Paprika würfeln

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zum **Mais** in die große Schüssel geben.



4. Dressing vorbereiten

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit der Hälfte des **Limettensaftes** und 1-2EL **Koriander** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken.



5. Hühnchen fertigstellen

Die **BBQ-Sauce** mit 1EL Olivenöl verrühren. Das gebackene **Hühnchen** mit der **Sauce** bestreichen und weitere 3-5Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist. Vor dem Servieren 5Min. ruhen lassen.



6. Salat mischen

Währenddessen das **Joghurtdressing** mit dem **Mais** und der **Paprika** verrühren. Das **BBQ-Hühnchen** mit dem **restlichen Koriander** bestreuen und mit dem **Paprika-Mais-Salat** servieren.