

## Saftiges BBQ-Hähnchen

mit Paprika-Mais-Salat



30-40min



2 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

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

## 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 445kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 31.3g, Eiweiß 36.6g



### 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.



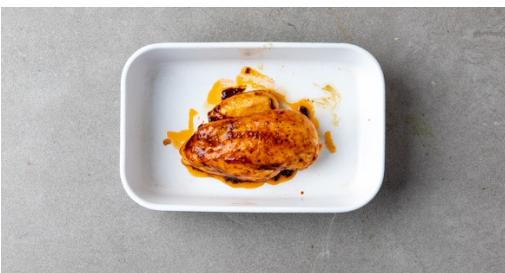
### 2. Hähnchen zubereiten

Das **Hähnchen** 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 **Hähnchen** in eine Auflaufform legen und ca. 7Min. im Ofen backen.



### 4. Dressing zubereiten

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. Hähnchen fertigstellen

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



### 3. Paprika würfeln

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



### 6. Salat mischen

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