



V2: Süßkartoffeln mit Bio-Hähnchenfüllung

dazu Tomatensalsa und Rotkohl-Karotten-Salat



30-40min



2 Personen

Bunt geht es zu auf deinem Teller heute! Da tummeln sich knackiger Rotkohlsalat mit Karotten und eingelegten Zwiebeln, fruchtige Tomaten-Koriander-Salsa mit einem Hauch Limette und als Platzhirsche knusprig gebackene Süßkartoffeln, herzhaft gefüllt mit saftigem Bio-Hähnchenbrustfilet. So klappt es mit den kulinarischen Frühlingsgefühlen auch an trüben Tagen!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- 5g Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Den übrigen Rotkohl für ein anderes Rezept verwenden.

Allergene

Eier (3), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 6.4g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl bepinseln und 30-35Min. im Ofen backen.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomate** in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln und mit den **Tomaten**, dem **Koriander** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden und mit der **½ der BBQ-Sauce**, 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20Min. unterhalb der **Süßkartoffeln** im Ofen garen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **½ des Rotkohls** ebenfalls grob raspeln und mit den **Karottenraspeln** vermengen. **1EL Einlegsud von den Zwiebeln** dazugeben und die **Karotten** und den **Rotkohl** ca. 1Min. gründlich durchkneten, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Den **Salat** mit **1EL Einlegsud** und 1EL Mayonnaise verfeinern.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** mit der **½ des Limettensaftes**, 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und ziehen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder mit den Fingern in kleine Stücke zerzupfen und die **restliche BBQ-Sauce** untermengen. Die **Zwiebeln** ggf. abgießen und unter den **Salat** mengen. Die **Süßkartoffeln** an den Schnittflächen mit einer Gabel leicht aufbrechen und mit dem **BBQ-Hähnchen** füllen. Mit etwas **Salsa** garnieren und mit der **übrigen Salsa** und dem **Salat** servieren.