



V2: Süßkartoffeln & Bio-Hähnchen aus dem Ofen

Loaded-Fries-Style mit Rotkohl-Gurken-Salat



30-40min



2 Personen

Loaded Fries haben international viele große und kleine Fans gewonnen. Kein Wunder, denn Fritten sind einfach eine wunderbare Leinwand für ausgefallene Toppings aus aller Welt. Diesmal gibt es eine spannende Variante mit Tandoori-würzigen Bio-Hähnchenwürfeln und knackigem Salat. Limette, Chilischote und Fischsauce sind weitere Geschmackslieferanten, die aus den leckeren Süßkartoffelpommes eine raffinierte Hauptspeise machen.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Gurke
- 200g geschnittener Rotkohl
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch mehr Erdnüsse verwenden.

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 50.0g, Eiweiß 9.2g



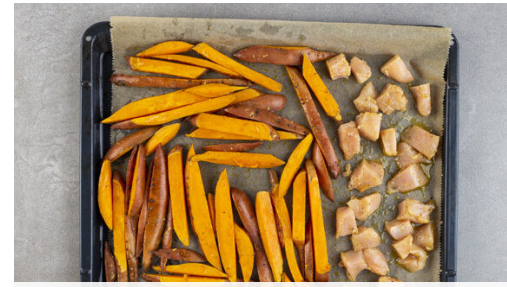
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 2EL Pflanzenöl, **1TL Gewürzmischung** und 1TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit $\frac{1}{3}$ des **Würzöls** vermengen.



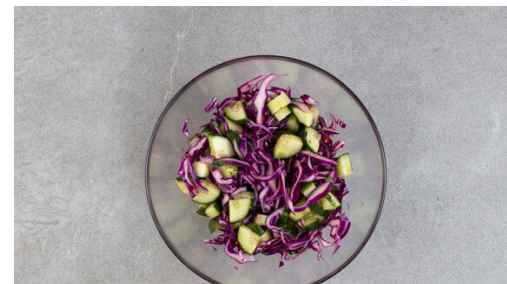
4. Dressing anrühren

Den **Limettensaft** mit **2-3TL Fischsauce**, **1EL der Kräuter**, 1-2TL Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1TL Zucker verrühren. Das **Dressing nach Geschmack** mit mehr **Fischsauce** und ggf. Essig würzen.



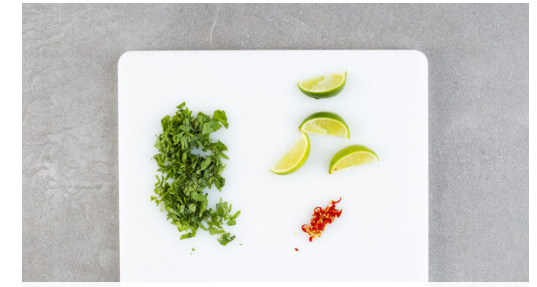
2. Fries und Fleisch backen

Die **Kartoffeln** mit dem **restlichen Würzöl** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Fleisch** ebenfalls auf das Backblech geben und weitere ca. 10Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind und das **Fleisch** gar ist.



5. Salat mischen

Die **Gurke** würfeln und mit dem **Rotkohl**, der **Chilischote nach Geschmack** sowie dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



3. Dressing vorbereiten

Den **Koriander** und das **Basilikum** samt Stängeln fein schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



6. Garnitur vorbereiten

Die $\frac{1}{2}$ der **Erdnüsse** grob hacken. **1-2 Limettenspalten** auspressen und den **Saft** mit 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz zu einem **Dip** verrühren. Die **Süßkartoffeln** mit dem **Fleisch** auf Teller verteilen. Den **Salat** darauf anrichten, dann mit den **Erdnüssen** und den **restlichen Kräutern** bestreuen. Mit dem **Dip** beträufeln und mit den **übrigen Limettenspalten** servieren.