



Gebratenes Bio-Hähnchen mit Erdnusssauce

auf Pommes mit Romanasalat und Gurke



30-40min



2 Portionen

Was hier nach einem köstlich-appetitlichen Chaos aussieht, ist tatsächlich eine wohlüberlegte Komposition. Mit knusprig gebackenen Pommes, würzig-zartem Bio-Hähnchenfleisch, einer cremigen Erdnusssauce und frischem Salat und Gurke ist das Soulfood, wie es alle lieben und zum Tellerabschlecken gut! Als feines Extra streust du noch ganz nach Belieben kleine Zwiebelwürfel obendrauf. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ³
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 44.6g,
Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 46.2g



1. Pommes backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Pommes** knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** in einem kleinen Topf mit 75ml Wasser verrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die **½ des Ketjap Manis** unterrühren und 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



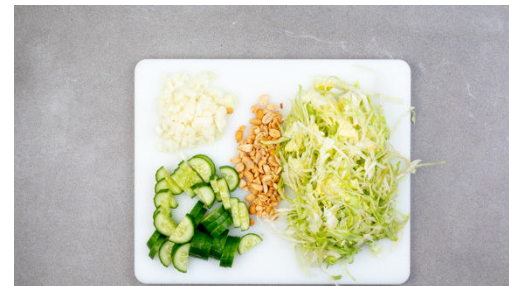
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-6Min. rundum goldbraun anbraten.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Das Strunkende dünn abschneiden und den **Salat** quer in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat**, die **Gurken** und das **Fleisch** auf den **Pommes** anrichten. Mit der **Erdnussauce**, den **Zwiebeln** und je 1EL Mayonnaise garnieren und servieren.