



V2: Gebratenes Bio-Hähnchen mit Erdnusssauce

auf Pommes mit Eisbergsalat und Gurke



30-40min



3-4 Personen

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 Souffood, 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 3 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Zwiebel
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Eisbergsalat
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 56.4g, Eiweiß 47.4g



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 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Pommes** knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



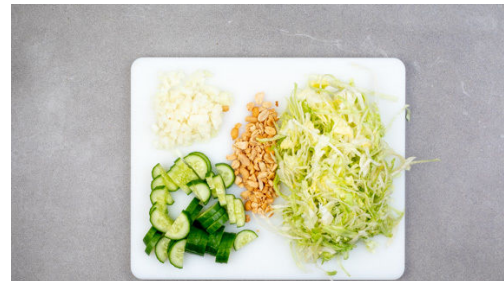
4. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** mit 100ml Wasser und 1TL Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Ca. **1TL Sambal Oelek oder mehr nach Geschmack** unterrühren und 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. **Vorsicht**, das **Sambal Oelek** ist sehr scharf! Vom Herd nehmen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch würzen

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



5. Garnitur vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Salat** halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. rundum goldbraun anbraten.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat**, die **Gurken** und das **Fleisch** auf den **Pommes** anrichten. Mit der **Erdnussauce**, den **Erdnüssen**, den **Zwiebeln** und je 1EL Mayonnaise garnieren und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann ggf. **übriges Sambal Oelek** dazu reichen.