



V1: Süßkartoffel-Hähnchen-Blech

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 Hähnchenwürfeln und knackigem Salat. Limette, Chilischote und Fischsauce sind weitere Geschmackslieferanten, die aus den leckeren Süßkartoffelpommes eine raffinierte Hauptspeise machen.

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Gurke
- 1 Rotkohl
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

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

Energie 658kcal, Fett 34.7g,
Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 34.0g



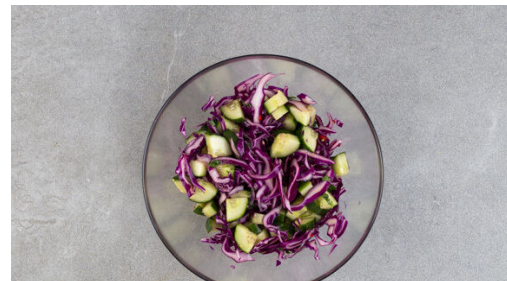
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **⅓ des Würzöls** vermengen.



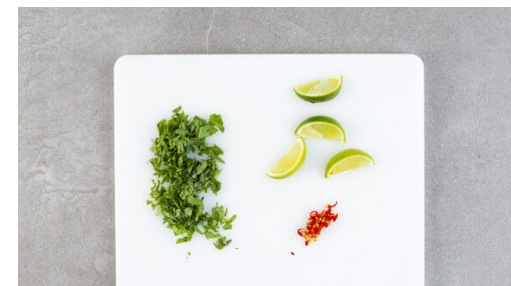
Den **Limettensaft** mit **½EL Fischsauce**, **1EL der Kräuter**, 1-2TL Wasser, ½TL Salz und 1TL Zucker verrühren. Das **Dressing nach Geschmack** mit mehr **Fischsauce** und ggf. Essig würzen.



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.



Die **Gurke** würfeln. Die **½ des Rotkohls** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Der **übrige Rotkohl** kann für ein anderes Gericht verwendet werden. Die **Gurken** mit dem **Rotkohl**, der **Chilischote nach Geschmack** sowie dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



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.



Die **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.