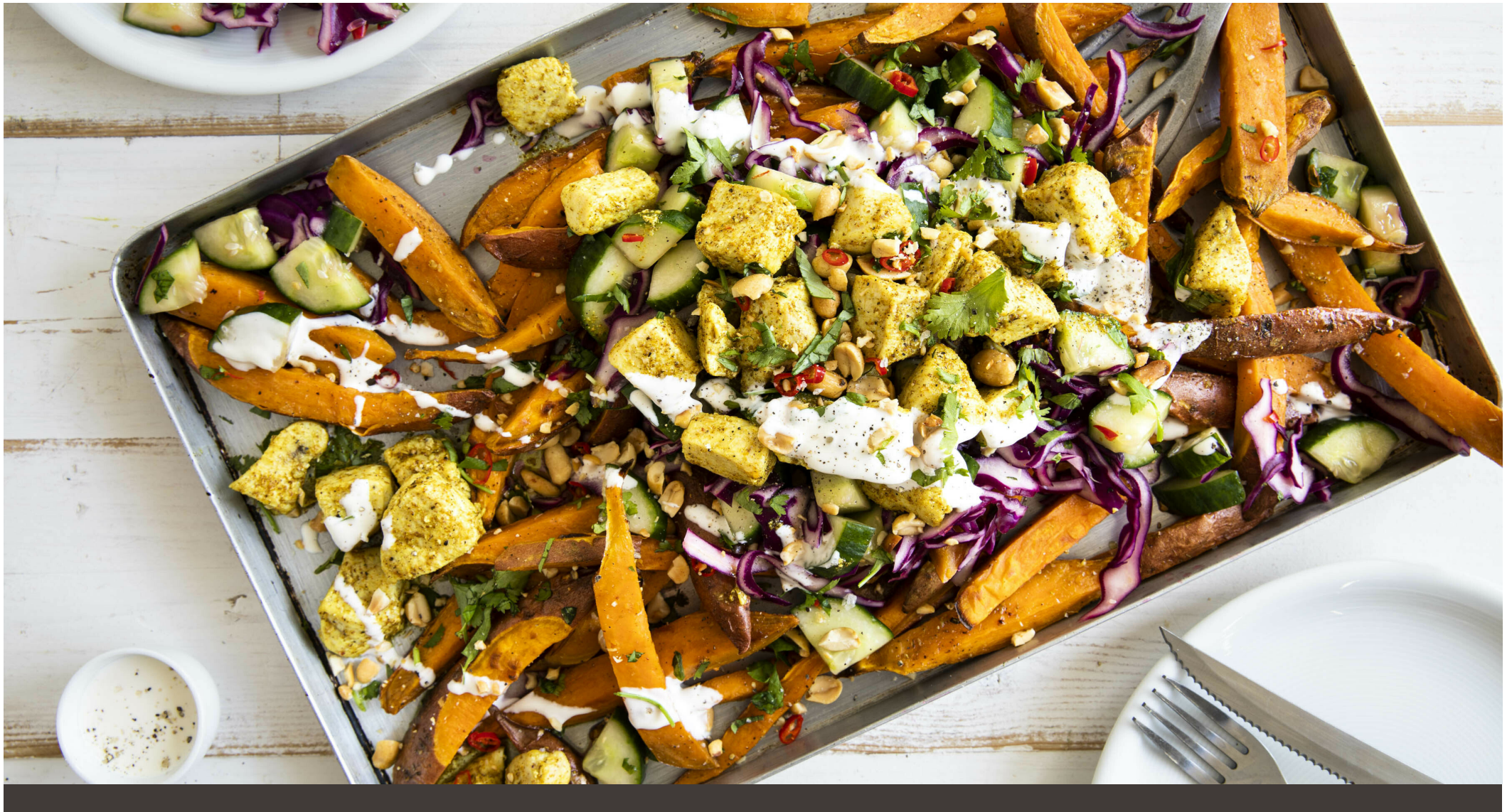




<650kcal V2: Süßkartoffel-Bio-Hähnchen-Blech

Loaded-Fries-Style mit Rotkohl-Gurken-Salat



30-40min



3-4 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 Fische Sauce sind weitere Geschmackslieferanten, die aus den leckeren Süßkartoffelpommes eine raffinierte Hauptspeise machen.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 20g Basilikum & Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 große Gurke
- 1 Rotkohl
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 40.1g, Eiweiß 37.9g



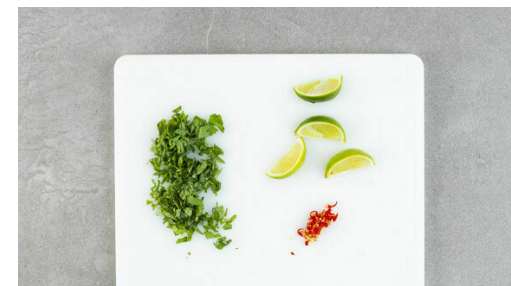
1. Zutaten vorbereiten

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, der **Gewürzmischung** und 1-1½TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit ⅓ des Würzöls vermengen.



2. Fries und Fleisch backen

Die **Kartoffeln** mit dem **restlichen Würzöl** vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Fleisch** ebenfalls auf die Backbleche geben und weitere ca. 10Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind und das **Fleisch** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



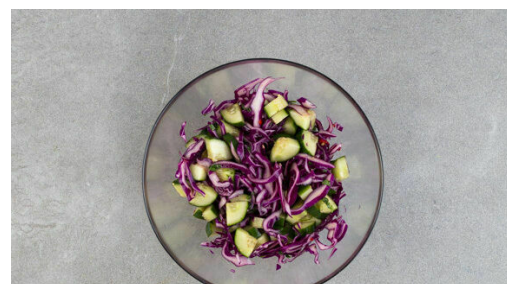
3. Dressing vorbereiten

Den **Koriander** und das **Basilikum** samt Stängeln fein schneiden. 1 **Limette** halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Dressing anrühren

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



5. Salat mischen

Die **Gurke** würfeln. Den **Rotkohl** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurken** mit dem **Rotkohl**, der **Chilischote nach Geschmack** sowie dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. 2-3 **Limettenspalten** auspressen und den **Saft** mit 4EL Mayonnaise und 1 kräftigen 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.