



<650kcal V: Süßkartoffel-Bio-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 Bio-Hähnchenwürfeln und knackigem Salat. Limette, Chilischote und Fischeis 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-Hähnchenbrustwürfel
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Gurke
- 200g geschnittener Rotkohl
- 25g 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 39.1g



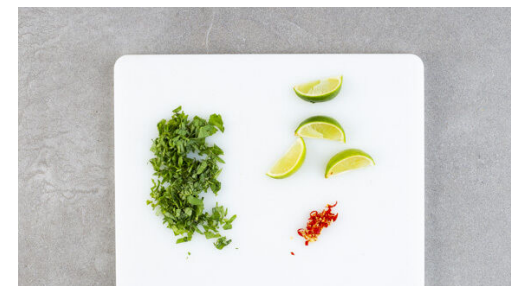
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1TL 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 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.



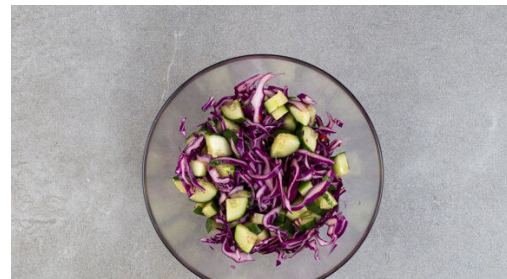
3. Dressing vorbereiten

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.



4. Dressing anrühren

Den **Limettensaft** mit **2-3TL Fischsauce**, **1EL der Kräuter**, 1-2TL Wasser, ½TL Salz und 1TL Zucker verrühren. Das **Dressing nach Geschmack** mit mehr **Fischsauce** und ggf. Essig würzen.



5. Salat mischen

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



6. Garnitur vorbereiten

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.