



Hähnchenschnitzel mit Chat-Gemüse

garniert mit Aprikosensauce und Joghurt



30-40min



2 Personen

„Chat“ beschreibt in Indien eine ganze Reihe herzhafter Snacks. Umso besser, wenn dieser Snack aus viel buntem Gemüse besteht und in der Größe einer Hauptmahlzeit daherkommt! Wenn Süßkartoffeln, Karotten, Lauchzwiebeln und Tomaten, begleitet von knusprigem Hähnchenschnitzel, auf deinem Teller landen, kommt das einer geschmacklichen Fernreise gleich. Etwas fruchtige Aprikosensauce obendrauf und schon bist du in Neu-Delhi!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 2 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart^{1,3}
- 1 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- ½TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 25.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, dem **Currypulver** und ½TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen 15-18Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Garnitur schneiden

Die **Tomaten** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



4. Schnitzel braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind.



5. Sauce anrühren

Das **Aprikosenchutney** mit der **½ der Lauchzwiebeln**, der **½ des Korianders** sowie 2EL Ketchup, 1TL Essig und ½TL Senf zu einer **Sauce** verrühren.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren. Das **Ofengemüse** mit den **Tomatenspalten**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** garnieren, mit den **Hähnchenschnitzeln** anrichten und mit der **Sauce** und dem **Joghurt** beträufelt servieren.