



Special <650kcal V1: Hähnchen-Süßkartoffeln

mit Tomatensalsa und Rotkohl-Karotten-Salat



30-40min



2 Personen

Bunt geht es zu auf deinem Teller heute! Da tummeln sich knackiger Rotkohlsalat mit Karotten und eingelegten Zwiebeln, fruchtige Tomaten-Koriander-Salsa mit einem Hauch Limette und als Platzhirsche knusprig gebackene Süßkartoffeln, herzhaft gefüllt mit saftigem BBQ-Hähnchenbrustfilet. So klappt es mit den kulinarischen Frühlingsgefühlen auch an trüben Tagen!

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Karotte

- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- 5g Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 604kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 34.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1 EL Olivenöl bepinseln und 30–35 Min. im Ofen backen.



Die **Tomate** in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln und mit den **Tomaten**, dem **Koriander** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden und mit der **½ der BBQ-Sauce**, 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20Min. unterhalb der **Süßkartoffeln** im Ofen garen.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Rotkohl** vermengen. **1EL Einlegsud von den Zwiebeln** dazugeben und die **Karotten** und den **Rotkohl** ca. 1Min. gründlich durchkneten, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Den **Salat** mit **1EL Einlegsud** und 1EL Mayonnaise verfeinern.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** mit der **½ des Limettensaftes**, 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und ziehen lassen.



Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder mit den Fingern in kleine Stücke zerpupfen und die **restliche BBQ-Sauce** untermengen. Die **Zwiebeln** ggf. abgießen und unter den **Salat** mengen. Die **Süßkartoffeln** an den Schnittflächen mit einer Gabel leicht aufbrechen und mit dem **BBQ-Hähnchen** füllen. Mit etwas **Salsa** garnieren und mit der **übrigen Salsa** und dem **Salat** servieren.