



Koreanisches Hähnchen mit Kartoffeln

und Radieschen-Spinat-Salat



30-40min



2 Personen

Koreanische Chilipaste, auch unter dem Namen Gochujang bekannt, ist mit ihrer charakteristischen Würze besonders gut zum Marinieren von Fleisch geeignet. Heute setzen wir noch einen drauf und lassen frischen Ingwer, Knobi und Limettensaft mitmischen, die übrigens auch im Salatdressing wunderbar zur Geltung kommen. Zum saftigen Hähnchen gibt's knusprige Kartoffeln und Zwiebeln aus dem Ofen. Mmmh!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Bund Radieschen
- 200g Babyspinat

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 750kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 35.6g



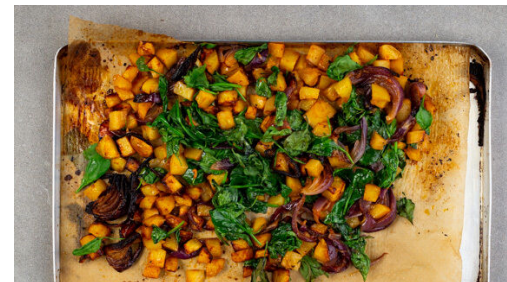
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **½ der Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Das **Sesamöl** mit der **Sojasauce**, der **Limettenschale**, dem **restlichen Knoblauch** und **Ingwer** sowie 2TL Honig, 1EL Essig (z. B. Reisessig) und 1–2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren. Die **Radieschen** je nach Größe halbieren oder vierteln.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit ½TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer würzen. Die **Chilipaste** mit der **½ des Knoblauchs**, der **½ des Ingwers**, **2EL Limettensaft** und 1EL Pflanzenöl verrühren. Das **Fleisch** in dem **Würzöl** wenden, dann herausnehmen und beiseitestellen. Das **restliche Würzöl** aufbewahren.



Das **Fleisch** nach 25–30Min. Garzeit aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. $\frac{1}{3}$ des **Spinats** mit dem **Gemüse** und dem **Bratensaft** vermengen und im Ofen ca. 5Min. weitergaren.



Die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **restlichen Würzöl**, 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen. Das **Fleisch** mit der Hautseite nach unten auf das **Gemüse** legen und im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Garzeit umrühren und das **Fleisch** wenden.



Die **Radieschen** und den **übrigen Spinat** mit dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen und mit dem **restlichen Limettensaft** oder Essig sowie Salz abschmecken. Die **Röstkartoffeln** und das **Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit dem **Salat** servieren.