

Pikantes Sambal-Hähnchen

auf Curry-Kartoffelsalat mit Paprika



30-40min



3-4 Personen

Sieht auf den ersten Blick aus wie ein deutscher Klassiker, entpuppt sich aber dank der pikanten Würzung mit Sambal Oelek und Madras-Currypulver schnell als eine raffinierte asiatische Kreation. Zum leicht angeschräften, zarten Hähnchenfleisch gibt es einen aromatischen warmen Kartoffel-Paprika-Salat mit frischen Kräutern, Curry und Limette. Da bleibt garantiert kein Krümel übrig!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 20g frischer Dill & Koriander
- 2 unbeschädigte Limetten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 509kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 36.8g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser abgedeckt zum Kochen bringen und 10-15Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und kurz abkühlen lassen, dann die Schale entfernen und die **Kartoffeln** in dünne Scheiben schneiden.



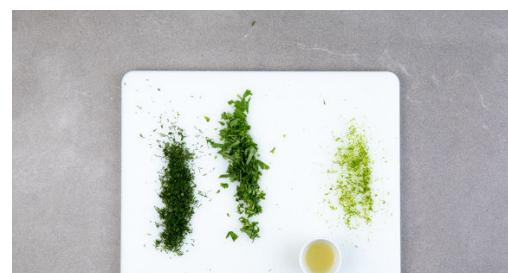
2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Sambal-Sauce anrühren

Das **Sambal Oelek** mit der **Sojasauce** und 2EL Wasser verrühren.



4. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. von beiden Seiten anbraten. Die Garzeit kann **je nach Dicke des Fleisches** variieren. Das **Fleisch** mit der **Sambal-Sauce** ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** ruhen lassen und erst kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl 3-5Min. bei starker Hitze anbraten. Den **Knoblauch** unterrühren, dann vom Herd nehmen. Die **Kräuter** unterheben und den **Salat** nach Geschmack mit dem **Currypulver**, dem **Limettensaft** und - **abrieb**, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Sambal-Hähnchen** servieren.