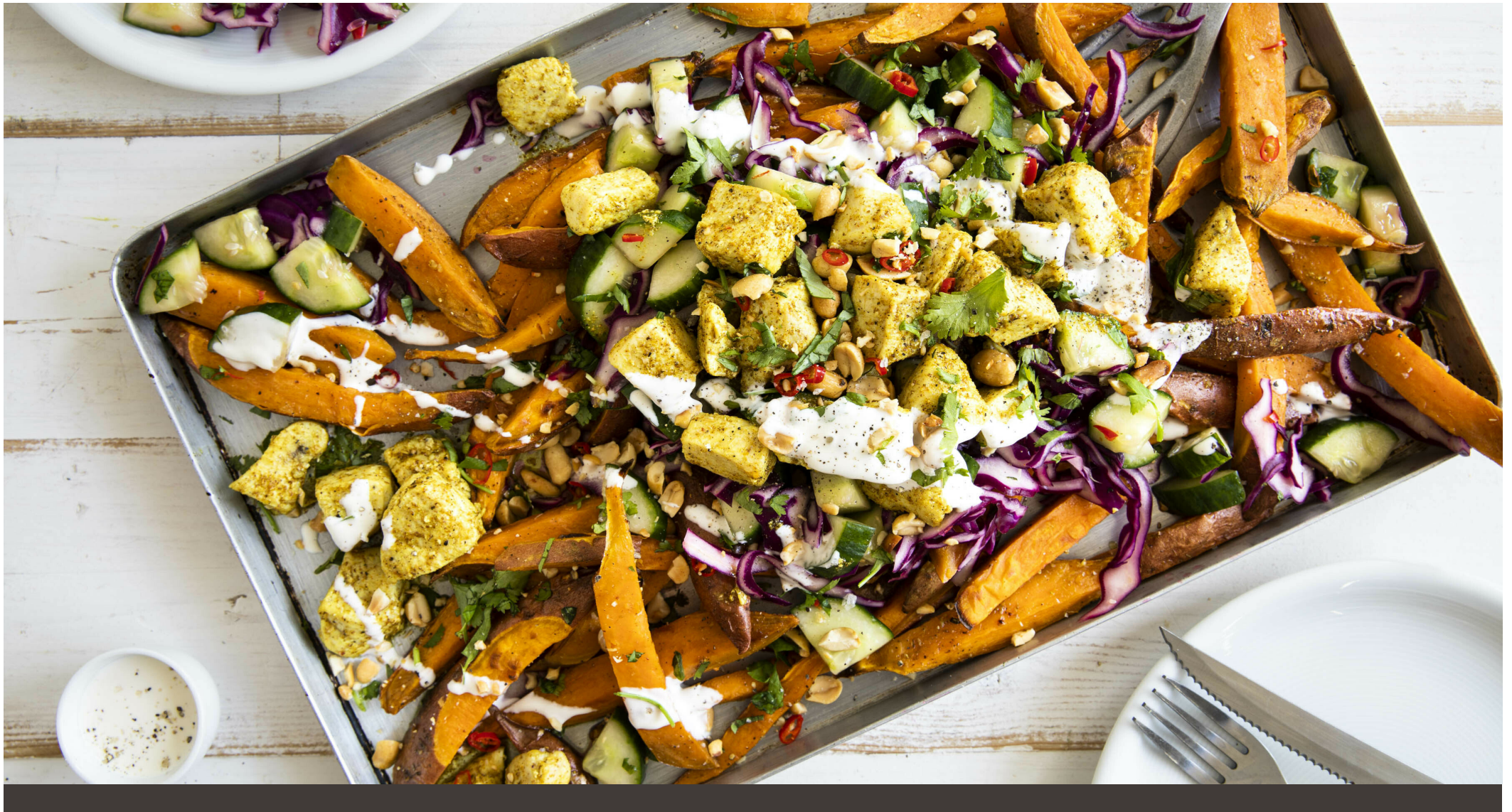




Hähnchen und Süßkartoffeln vom Blech

Loaded-Fries-Style mit Rotkohl-Gurken-Salat



30-40min



6 Portionen

Fritten sind einfach eine wunderbare Leinwand für ausgefallene Toppings aus aller Welt. Diesmal gibt es eine spannende Süßkartoffelvariante mit Tandoori-würzigen Hähnchenwürfeln und knackigem Salat. Limette, Chilischote und Fischeis sind weitere raffinierte Geschmackslieferanten. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 20g Basilikum & Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce²
- 2 Stücke Rotkohl
- 1 große Gurke
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Erdnüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 469kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 30.3g, Eiweiß 35.7g



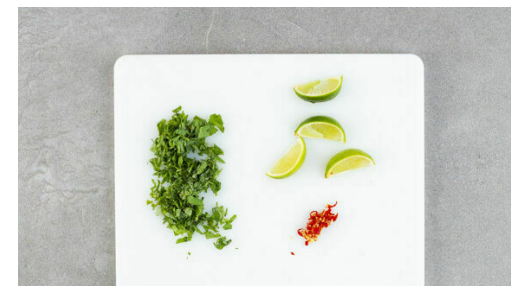
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 2EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung** und 1-1½TL 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 zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Fleisch** ebenfalls auf die Backbleche geben und weitere ca. 10Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind und das **Fleisch** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



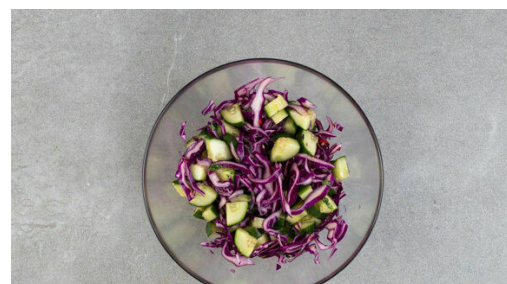
3. Dressing vorbereiten

Den **Koriander** und das **Basilikum** samt Stängeln fein schneiden. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Dressing anrühren

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



5. Salat mischen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 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. **2-3 Limettenspalten** auspressen und den **Saft** mit 6EL Mayonnaise und 1 kräftigen 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.