



Hähnchen und Süßkartoffeln vom Blech

Loaded-Fries-Style mit Rotkohl-Gurken-Salat



30-40min



3 Portionen

Loaded Fries haben international viele große und kleine Fans gewonnen. Kein Wunder, denn Fritten sind einfach eine wunderbare Leinwand für ausgefallene Toppings aus aller Welt. Diesmal gibt es eine spannende Variante mit Tandoori-würzigen Hähnchenwürfeln und knackigem Salat. Limette, Chilischote und Fischsauce sind weitere raffinierte Geschmackslieferanten. Das Rezept ergibt 3 bzw. 6 Portionen.

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ²
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Gurke
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

- 3EL Mayonnaise 1
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

Energie 520kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 40.6g, Eiweiß 36.7g



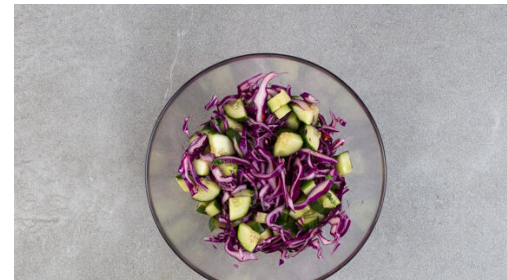
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **⅓ des Würzöls** vermengen.



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



Die **Kartoffeln** mit dem **restlichen Würzöl** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Fleisch** ebenfalls auf das Backblech geben und weitere ca. 10Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind und das **Fleisch** gar ist.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** würfeln und mit dem **Rotkohl**, der **Chilischote nach Geschmack** sowie dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



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



Die **Erdnüsse** grob hacken. **1-2 Limettenspalten** auspressen und den **Soft** mit 3EL Mayonnaise und 1 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.