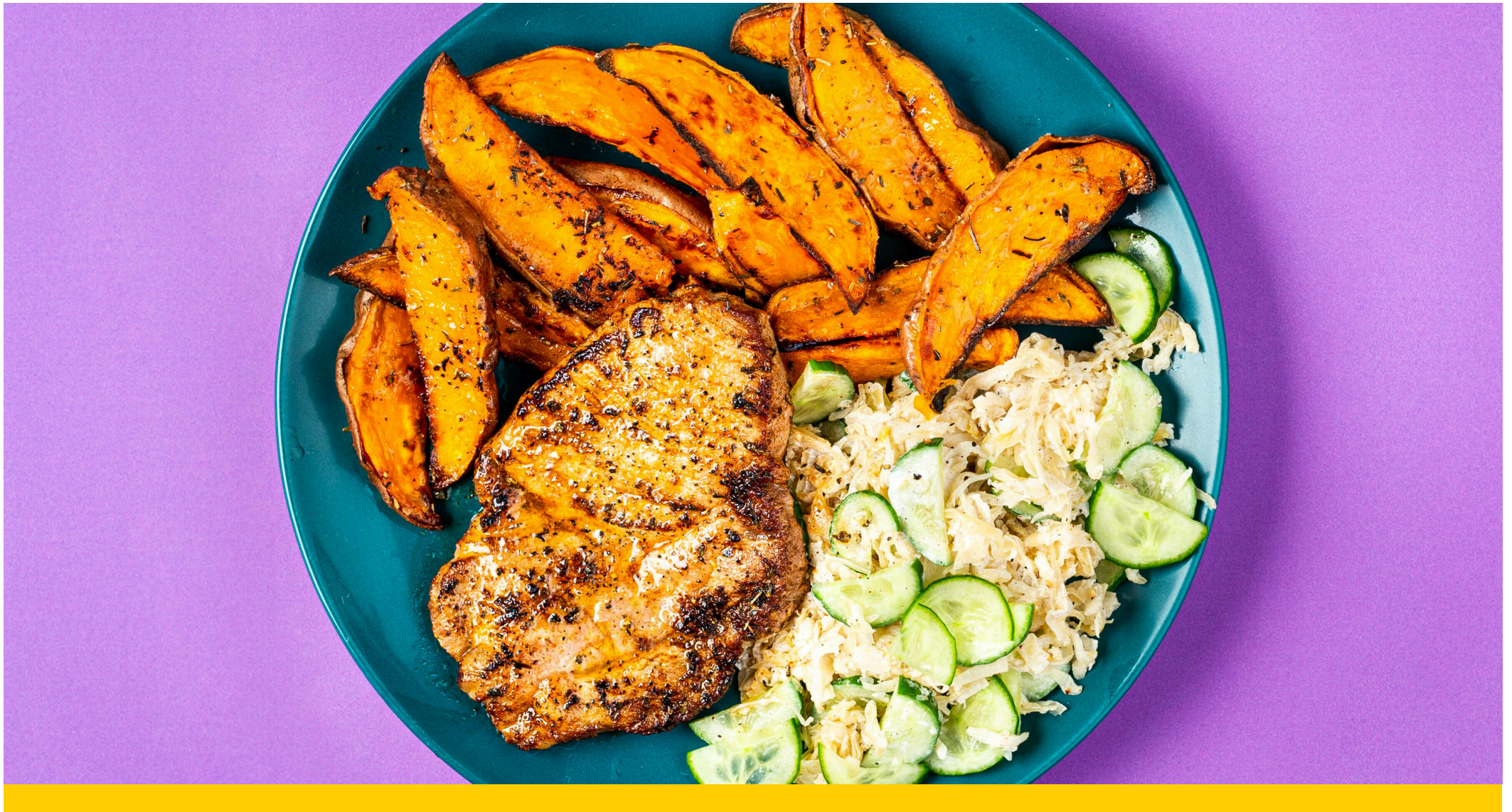




Paprika-Hähnchen mit Süßkartoffeln

an Gurken-Sauerkraut-Salat



30-40min



2 Personen

Schon mal Coleslaw selbst gemacht? Die amerikanische, cremige Version des Krautsalats ist gar nicht so schwer nachzumachen, wie man vielleicht denken mag. Der Einfachheit halber schicken wir dir heute fertiges Sauerkraut, das nur noch mit etwas Gurke und dem Dressing gemischt werden muss. Dazu gibt's gebackene Süßkartoffelspalten und ein leckeres, mit Räucherpaprika mariniertes Hähnchenbrustfilet. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Süßkartoffeln
- 250g Weinsauerkraut
- 1 große Gurke
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 44.5g, Eiweiß 34.3g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal halbieren. 2EL Olivenöl mit 2TL Essig, **1TL Paprikapulver**, **1TL Gewürzmischung**, je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker sowie 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit der **Marinade** einreiben und im Kühlschrank ziehen lassen.



4. Salat zubereiten

Das **Sauerkraut** für einen weniger sauren Geschmack ggf. unter kaltem Wasser abspülen, dann kräftig ausdrücken. Die **Gurke** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Das **Sauerkraut** mit den **Gurken**, 2EL Mayonnaise, 1EL Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und je 1 Prise Zucker und Pfeffer vermengen, ggf. mit Salz und Zucker abschmecken.



2. Süßkartoffel schneiden

Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne weiteres Fett bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite in 4-5Min. goldbraun und gar braten. Das **Fleisch** mit den **gebackenen Süßkartoffeln** und dem **Gurken-Sauerkraut-Salat** anrichten und servieren.



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** mit dem Knoblauch, **1TL Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen in 15-20Min. goldbraun und gar backen, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



6. Pimp your Kraut

Kreativ werden ist heute mal wieder ausdrücklich erlaubt, denn wer Lust hat, seinen Sauerkrautsalat noch etwas aufzupeppen, hat schier unendliche Möglichkeiten. Ob etwas geschnittene (Lauch-)Zwiebel, Kohl in Streifen, frisch gehackte Kräuter, Nüsse oder Rosinen – sie alle freuen sich auf einen Gastauftritt in unserem Salat!