



Hähnchenschnitzel mit Chat-Gemüse

garniert mit Mangochutney und Joghurt

30-40min 4 Portionen

„Chat“ beschreibt in Indien eine ganze Reihe herzhafter Snacks. Umso besser, wenn dieser Snack aus viel buntem Gemüse besteht und in der Größe einer Hauptmahlzeit daherkommt! Wenn Süßkartoffeln, Karotten, Lauchzwiebeln und Tomaten, begleitet von knusprigem Hähnchenschnitzel, auf deinem Teller landen, kommt das einer geschmacklichen Fernreise gleich. Etwas fruchtige Mangochutneysauce obendrauf und schon bist du in Neu-Delhi!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. Madras-Currypulver⁴
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Koriander
- 4 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart^{1,2,3}
- 2 Pck. Mango Chutney
- 2 Becher Joghurt³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 1TL Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 25.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** samt Schale in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden.



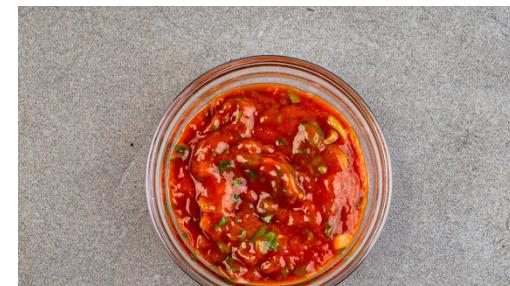
2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Pflanzenöl, dem **Currypulver** und 1TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen 15-18Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist. Je nach Ofentyp die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Schnitzel braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind.



5. Sauce anrühren

Das **Mango Chutney** mit der **½ der Lauchzwiebeln**, der **½ des Korianders** sowie 4EL Ketchup, 2TL Essig und 1TL Senf zu einer **Sauce** verrühren.



3. Garnitur schneiden

Die **Tomaten** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer glatt rühren. Das **Ofengemüse** mit den **Tomatenspalten**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** garnieren, mit den **Hähnchenschnitzeln** anrichten und mit der **Sauce** und dem **Joghurt** beträufelt servieren.