



Hähnchen und Süßkartoffeln vom Blech

Loaded-Fries-Style mit Rotkohl-Gurken-Salat



30-40min



3 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 Fische Sauce 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

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce²
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Gurke
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Erdnüsse** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 40.6g, Eiweiß 31.7g



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 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **½ des Würzöls** vermengen.



2. Fries und Fleisch backen

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.



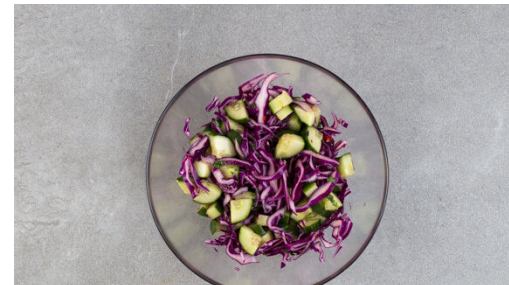
3. Dressing vorbereiten

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.



4. Dressing anrühren

Den **Limettensaft** mit **½EL Fischsauce**, **1EL der Kräuter**, 1-2TL Wasser, ½TL Salz und 1TL 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. **1-2 Limettenspalten** auspressen und den **Saft** 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.