



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 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

- 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
- 2 Gurken
- 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.

Allergene

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

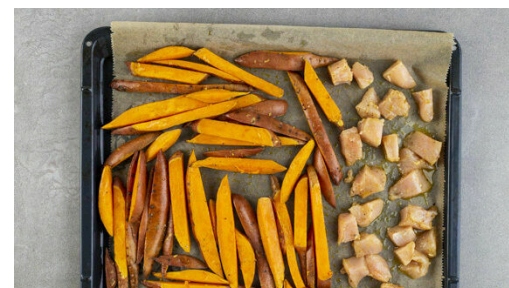
Nährwertangaben pro Portion

Energie 513kcal, Fett 28.4g,
Kohlenhydrate 30.9g, Eiweiß 30.8g



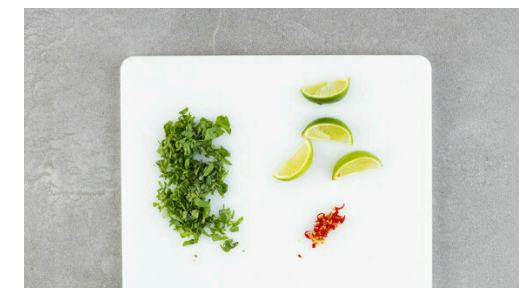
1. Zutaten vorbereiten

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 ½ 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.



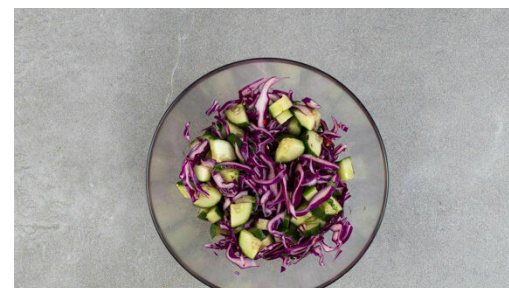
3. Dressing vorbereiten

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.



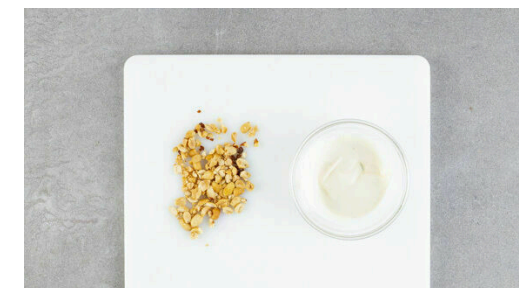
4. Dressing anrühren

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 **Gurken** 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.