MARLEY SPOON



Süßkartoffeln mit Bio-Hähnchenfilet

dazu Tomatensalsa und Rotkohl-Karotten-Salat

30-40min 4 Portionen

Bunt geht es zu auf deinem Teller heute! Da tummeln sich knackiger Rotkohlsalat mit Karotten und eingelegten Zwiebeln, fruchtige Tomaten-Koriander-Salsa mit einem Hauch Limette und als Platzhirsche knusprig gebackene Süßkartoffeln, herzhaft gefüllt mit saftig-würzigem Bio-Hähnchen. So klappt es mit den kulinarischen Frühlingsgefühlen auch an trüben Tagen!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 Stücke Rotkohl
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 2EL Mayonnaise [1]
- 1TL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Senf** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

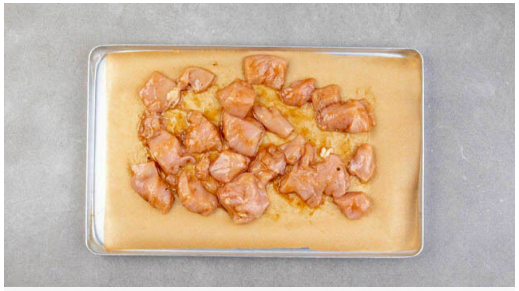
Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 31.1g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl bepinseln und 30–35Min. im Ofen backen.



2. Fleisch garen

Das **Paprikapulver** mit 4EL Ketchup, 1TL Senf und 2TL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Würzsauce**, 2TL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15–20Min. unterhalb der **Süßkartoffeln** im Ofen garen.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** mit der **½ des Limettensaftes**, 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und ziehen lassen.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln und mit den **Tomaten**, dem **Koriander** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Rotkohl** vermengen. **2EL Einlegsud von den Zwiebeln** dazugeben und die **Karotten** und den **Rotkohl** ca. 1Min. gründlich durchkneten, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Den **Salat** mit **1–2EL Einlegsud** und 2EL Mayonnaise verfeinern.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder mit den Fingern in kleine Stücke zerzupfen und die **restliche Würzsauce** untermengen. Die **Zwiebeln** ggf. abgießen und unter den **Salat** mengen. Die **Süßkartoffeln** an den Schnittflächen mit einer Gabel leicht aufbrechen und mit dem **Hähnchen** füllen. Mit etwas **Salsa** garnieren und mit der **übrigen Salsa** und dem **Salat** servieren.