



Hähnchenspieße und Süßkartoffeln

mit Passionsfruchtchutney und Salat



30-40min



2 Personen

Hast du heute mal Lust, in die Geschmackswelt Indiens einzutauchen? Die in Chili und Limette marinierten Hähnchenspieße warten nur darauf, mit fruchtig-pikantem Passionsfruchtchutney Bekanntschaft zu machen ... Oder kommen doch lieber die goldbraun gebackenen Süßkartoffeln zuerst an die Reihe? Ein frischer Gurkensalat mit Minze und Koriander hilft dir, bei dieser kniffligen Entscheidung einen kühlen Kopf zu bewahren. Namaste!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Passionsfrucht
- 1 Gurke
- 15g Koriander & Minze
- 8 Holzspieße
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

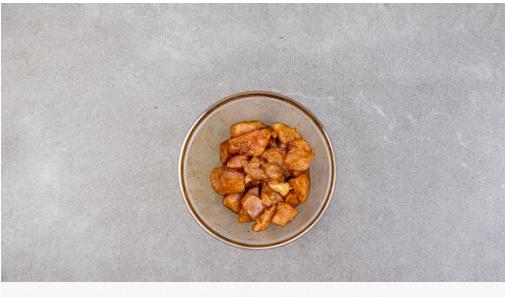
Nährwertangaben pro Portion

Energie 596kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 35.4g



1. Süßkartoffel backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** der Länge nach halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden, dann mit 1/2TL Salz sowie 1EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Süßkartoffeln** im Ofen 25-30Min. goldbraun backen.



2. Fleisch vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, **1/2TL Kreuzkümmel**, **1/2TL Chiliflocken** oder mehr nach Geschmack, **1/2TL Salz** sowie **1EL Olivenöl** vermengen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** fein würfeln.



3. Chutney zubereiten

Die **Passionsfrucht** halbieren, das **Fruchtfleisch** samt **Kernen** mit einem Löffel auskratzen und mit den **Zwiebelwürfeln**, **1 Prise Kreuzkümmel**, **1TL Zucker**, **1TL Essig**, **2-3EL Wasser** und **1 kräftigen Prise Salz** in einem kleinen Topf mit **1TL Olivenöl** bei mittlerer Hitze abgedeckt 7-10Min. köcheln lassen, bis das **Chutney** eingedickt ist und eine marmeladenartige Konsistenz hat.



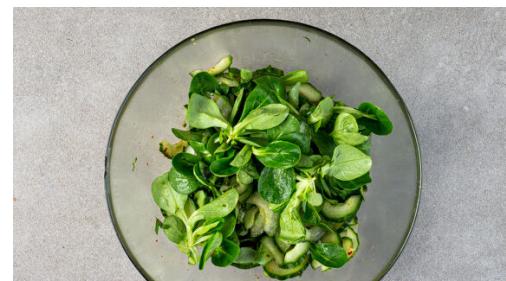
4. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und nach Belieben mit einem Löffel die Kerne auskratzen. Die **Gurke** quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander** samt **Stängeln** ebenfalls grob schneiden.



5. Fleisch grillen

Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen. Die **Spieße** in einer großen Grillpfanne oder auf einem Grill bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist.



6. Salat mischen

Inzwischen 1EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1EL Wasser, **1/2TL Salz** und **1 Prise Chiliflocken** zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken**, die **Kräuter** und den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Hähnchenspieße** mit dem **Salat** und den **Süßkartoffeln** anrichten und mit dem **Chutney** servieren.