



Gegrilltes Hähnchen und Maiskolben

mit Ofenkartoffeln und grüner Salsa



ca. 40min



2 Personen

Wie auf einer Fiesta - so farbenfroh und quietschvergnügt umgibt sich unser gegrilltes Hähnchen heute mit rot leuchtendem Tomatensalat, einer grün-pikanten Salsa und goldgelbem Ofengemüse. Pollo alla Brasa (dt. gegrilltes Hähnchen), das auch gerne mal mit den Fingern geschlemmt wird, zählt in Lateinamerika übrigens zu den meist gegessenen Speisen überhaupt. Lass die Party beginnen!

Was du von uns bekommst

- 2 frische Maiskolben
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 20g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl & Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe & Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 702kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 38.0g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Maiskolben** in jeweils 4 Stücke schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** mit 2EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 25-30Min. goldbraun backen.



2. Fleisch würzen

Eine Grillpfanne bereitstellen oder ggf. den Grill vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. **2/3 des Knoblauchs, 1/2TL Kreuzkümmel**, die **Sojasauce**, 2TL Honig, 1TL Essig und 1 Prise Pfeffer verrühren, mit dem **Fleisch** vermengen und beiseitestellen.



3. Salsa vorbereiten

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den grünen und den weißen Teil der **Lauchzwiebel** separat in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Salsa fertigstellen

Die **Limettenschale**, die **weißen Lauchzwiebelringe**, die **1/2 der Peperoni oder mehr nach Geschmack**, **3/4 des Korianders**, den **restlichen Knoblauch**, den **Limettensaft**, 2EL Mayonnaise, 1EL Wasser sowie je 1 kräftige Prise Salz und Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **grünen Lauchzwiebelringe**, 1EL Pflanzenöl, 1TL Essig, 1 Prise Zucker sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer mit den **Tomaten** vermengen.



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** in der Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis es goldbraun und gar ist (oder ggf. den Grill benutzen). Das **Fleisch** mit dem **Mais**, den **Kartoffeln** und dem **Tomatensalat** auf Tellern anrichten. Mit der **Salsa**, den **Limettenspalten** und dem **restlichen Koriander** garniert servieren.