

Gegrilltes Hähnchen und Maiskolben

mit Ofenkartoffeln und grüner Salsa



ca. 40min



3-4 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

- 4 frische Maiskolben
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 40g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- 1EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl & Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 634kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 37.4g



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 4EL Pflanzenöl, 1TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 25-30Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



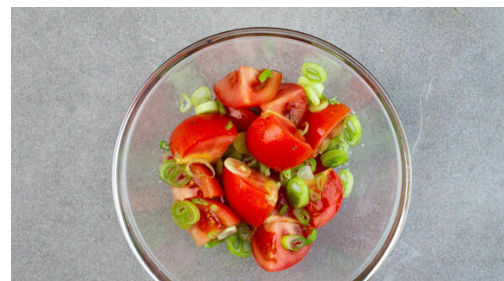
4. Salsa fertigstellen

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



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**, **1TL Kreuzkümmel**, die **Sojasauce**, 1EL Honig, 2TL Essig und 1 kräftige Prise Pfeffer verrühren, mit dem **Fleisch** vermengen und beiseitestellen.



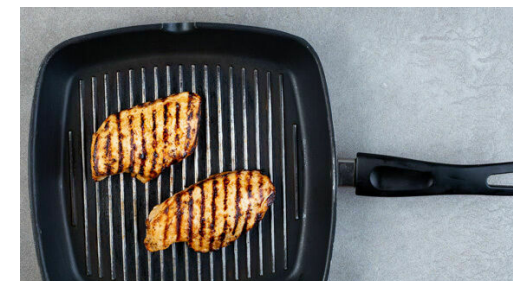
5. Tomatensalat zubereiten

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



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 **Lauchzwiebeln** separat in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschalen** abreiben, dann eine **Limette** halbieren und auspressen. Die andere **Limette** in Spalten schneiden.



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.