



Krosse Curry-Hähnchenschenkel

auf Thai-Salat mit Kokos-Limetten-Dressing



ca. 40min



2 Personen

Die kross gebackenen Hähnchenschenkel sind mit Madras-Currypulver gewürzt. Das passt wunderbar zum leckeren Salat mit Ofenkarotten, der mit einem cremigen Dressing aus gerösteten Kokosraspeln, Erdnussbutter, Sojasauce und Limette angemacht wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 49.0g, Kohlenhydrate 26.3g, Eiweiß 49.2g



1. Hähnchen backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **1/2 des Currypulvers** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, 2-3-mal bis zu den Knochen einschneiden und mit dem **Würzöl** einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 35-50Min. auf der untersten Schiene backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, falls die Haut zu dunkel wird.



2. Gemüse rösten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in 0,5-1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** mit **2EL Sojasauce** vermengen und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20Min. im Ofen rösten.



4. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. leicht braun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnussbutter** mit **1TL Limettenschale**, dem **Limettensaft**, **1EL Sojasauce**, 1-2EL Wasser und den **Kokosraspeln** verrühren und das **Dressing** mit 1-2EL Essig, ggf. mehr **Sojasauce** sowie je 1 Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.



3. Salat vorbereiten

Den **Salat** längs halbieren und in breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **gerösteten Karotten** und **Zwiebeln** mit dem **Salat**, den **Gurkenstreifen** und dem **Kokos-Limetten-Dressing** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.