



Süßkartoffeln & Hähnchen aus dem Ofen

Loaded-Fries-Style mit Rotkohl-Gurken-Salat



30-40min



2 Personen

Loaded Fries haben international viele große und kleine Fans gewonnen. Kein Wunder, denn Fritten sind einfach eine wunderbare Leinwand für ausgefallene Toppings aus aller Welt. Diesmal gibt es eine spannende Variante mit Tandoori-würzigen Hähnchenwürfeln und knackigem Salat. Limette, Chilischote und Fischsauce sind weitere Geschmackslieferanten, die aus den leckeren Süßkartoffelpommes eine raffinierte Hauptspeise machen.

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 10g Thai-Basilikum & Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Minigurke
- 1 Rotkohl
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse

Energie 661kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 38.3g



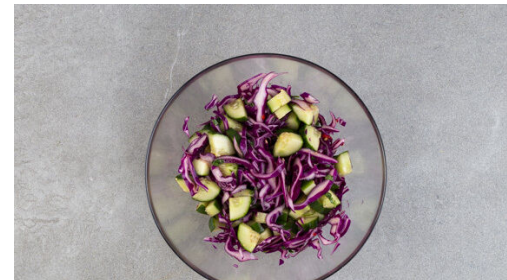
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit **1TL der Gewürzmischung** sowie 1EL Pflanzenöl und 1TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **1/3 des Würzöls** vermengen.



Den **Limettensaft** mit **2-3TL Fischsauce**, **1EL der Kräuter**, **1-2TL Wasser**, **1/2TL Salz** und **1TL Zucker** verrühren. Das **Dressing nach Geschmack** mit mehr **Fischsauce** und ggf. Essig würzen.



Die **Kartoffeln** mit dem **restlichen Würzöl** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Fleisch** ebenfalls auf das Backblech geben und weitere ca. 10Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind und das **Fleisch** gar ist.



Die **Gurke** würfeln, dann den **Rotkohl** halbieren und **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Der **restliche Rotkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Gurken**, die **Rotkohlstreifen**, die **Chilischote nach gewünschtem Schärfegrad** und das **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



Die **Koriander- und die Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Die **Erdnüsse** grob hacken. **1-2 Limettenspalten** auspressen und den **Soft** mit 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz zu einem **Dip** verrühren. Die **Süßkartoffeln** mit dem **Fleisch** auf Teller verteilen, den **Salat** darauf anrichten, dann mit den **Erdnüssen** und den **restlichen Kräutern** bestreuen. Mit dem **Dip** beträufeln und mit den **übrigen Limettenspalten** servieren.