

Süßkartoffeln & Hähnchen aus dem Ofen

Loaded-Fries-Style mit Rotkohl-Gurken-Salat



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 10g Thai-Basilikum & Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Gurke
- 1 Rotkohl
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 35.9g



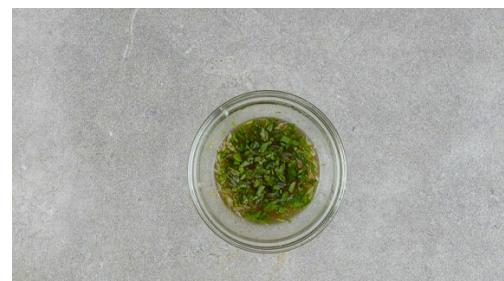
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit **der Gewürzmischung** sowie 2EL Pflanzenöl und 1-1,5TL Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **1/3 des Würzöls** vermengen.



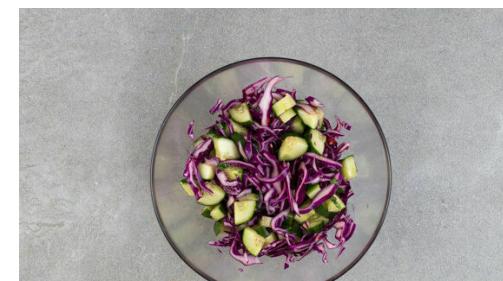
2. Fries und Fleisch backen

Die **Kartoffeln** mit dem **restlichen Würzöl** vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen ca. 15Min. backen. Das **Fleisch** ebenfalls auf die Backbleche geben und weitere ca. 10Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind und das **Fleisch** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



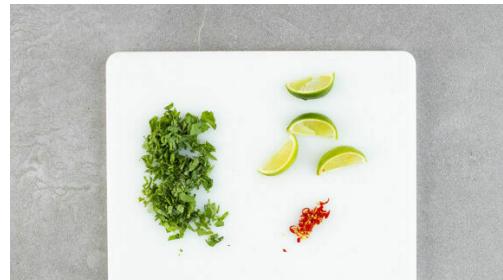
4. Dressing anrühren

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



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** würfeln, dann den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Gurken**, die **Rotkohlstreifen**, die **Chilischote nach gewünschtem Schärfegehalt** und das **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



3. Zutaten schneiden

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



6. Fertigstellen & servieren

Die **Erdnüsse** grob hacken. **2-3 Limettenspalten** auspressen und den **Saft** mit 3EL 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.