



## Süßkartoffeln mit BBQ-Hähnchen-Füllung

dazu Tomatensalsa und Rotkohl-Karotten-Salat



30-40min



2 personen



Bunt geht es zu auf deinem Teller heute! Da tummeln sich knackiger Rotkohlsalat mit Karotten und eingelegten Zwiebeln, fruchtige Tomaten-Koriander-Salsa mit einem Hauch Limette und als Platzhirsche knusprig gebackene Süßkartoffeln, herhaft gefüllt mit saftigem BBQ-Hähnchenbrustfilet. So klappt es mit den kulinarischen Frühlingsgefühlen auch an trüben Tagen!

## Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 kipfilet
- 40ml BBQ-saus 9,10
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 wortel
- 1 rode kool

## Wat je thuis nodig hebt

- 1el mayonaise 3
- peper en zout
- 5g suiker
- 20ml olijfolie
- 30ml azijn

## Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- bakkwast
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

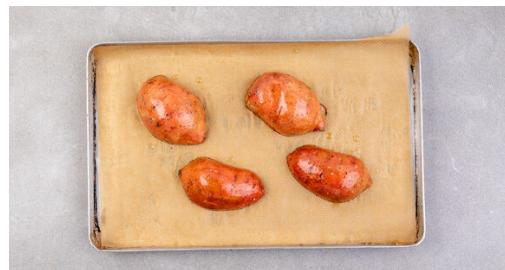
Den übrigen Rotkohl für ein anderes Rezept verwenden.

### Allergenen

eieren (3), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 599kcal, vet 20.8g, koolhydraten 61.0g, eiwit 34.5g



### 1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** der Länge nach halbieren und die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die **Süßkartoffeln** mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl bepinseln und 30-35Min. im Ofen backen.



### 4. Salsa zubereiten

Die **Tomate** in sehr kleine Würfel schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln und mit den **Tomaten**, dem **Koriander** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden und mit der **½ der BBQ-Sauce**, 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20Min. unterhalb der **Süßkartoffeln** im Ofen garen.



### 5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **½ des Rotkohls** ebenfalls grob raspeln und mit den **Karottenspänen** vermengen. **1EL Einlegesud von den Zwiebeln** dazugeben und die **Karotten** und den **Rotkohl** ca. 1Min. gründlich durchkneten, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Den **Salat** mit **1EL Einlegesud** und **1EL Mayonnaise** verfeinern.



### 3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebeln** mit der **½ des Limettensaftes**, 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und ziehen lassen.



### 6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln oder mit den Fingern in kleine Stücke zerzupfen und die **restliche BBQ-Sauce** untermengen. Die **Zwiebeln** ggf. abgießen und unter den **Salat** mengen. Die **Süßkartoffeln** an den Schnittflächen mit einer Gabel leicht aufbrechen und mit dem **BBQ-Hähnchen** füllen. Mit etwas **Salsa** garnieren und mit der **übrigen Salsa** und dem **Salat** servieren.