

**Christian Henze
BBQ-Chicken-Salat mit Mango und
Süßkartoffel-Pommes****Montag, 11. März 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:**Für die Süßkartoffel-Pommes:**

800 g Süßkartoffeln
1 EL Kartoffelstärke
1 TL geräuchertes Paprikapulver
etwas Salz
60 ml Olivenöl

Für das Hähnchen:

600 g Hähnchenbrust
6 EL Sojasauce
6 EL BBQ Sauce
1 EL Kartoffelstärke
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
100 g Mungobohnen-Sprossen
1 reife Mango
4 Frühlingszwiebeln
6 EL süße Chilisauce

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke und ca. 6-8 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie auch gleichmäßig garen.
3. Die Kartoffelstreifen in kaltes Wasser legen, gut 30 Minuten darin einlegen und danach gut abtrocknen.
4. In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit der Stärke, Paprikapulver, einer guten Prise Salz und Olivenöl gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pommes sollten sich nicht überlappen, sonst werden sie nicht knusprig.
5. Im vorgeheizten Ofen die Süßkartoffel-Pommes für 10-15 Minuten goldbraun backen und dann vorsichtig wenden und für weitere 10 Minuten von der anderen Seite ebenfalls bräunen.
6. Für den Salat das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen. Anschließend in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
7. Hähnchenstücke in eine Schüssel geben, Sojasauce, die Hälfte der BBQ-Sauce, Stärke, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Den Ingwer schälen und fein darüber reiben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und ebenfalls zugeben und alles gut vermischen.
8. In einer Pfanne Öl erhitzen und die marinierten Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis das Fleisch durchgebraten ist.
9. Inzwischen die Bohnensprossen kurz in kochendem Salzwasser (ca. 1 Minute) blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
10. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

11. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.
12. Sprossen, Mango und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen, dann süße Chilisauce, restliche BBQ-Sauce und gegarte Hähnchenwürfel unterheben und abschmecken.
13. Hähnchen-Mango-Salat und Süßkartoffel-Pommes servieren.

Pro Portion: 640 kcal/ 2660 kJ
70 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 19 g Fett