

Hähnchen-Spieße, Süßkartoffel-Pommes, Zucchini-Spaghetti

Für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

400 g Hähnchenbrustfilet	1 Zwiebel	1 Limette
3 EL Erdnussmus	2 EL Sojasauce	1 TL getrockneter Oregano
1 Prise Zimtpulver	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

Für die Süßkartoffelpommes:

2 große Süßkartoffeln	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
1 TL Oregano	1 EL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	2 TL kleine Salzflocken
1 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Spaghetti:

1 Zucchini	20 g eingel. Jalapeño-Scheiben	50 g Pinienkerne
1 Zweig Rosmarin	1 TL getrockneter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Pommes ein Ei trennen und das Eiweiß steifschlagen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosmarin waschen, trockenwedeln und kleinschneiden. Die Stärke mit Rosmarin, Oregano, Zimt, Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss vermengen. Anschließend die Kartoffelstücke mit Olivenöl bestreichen und erst in der Gewürzmischung und dann im Eischnee wenden. Auf ein Backblech legen und nochmal mit der Gewürzmischung bestreuen. Danach die Pommes für etwa 13 Minuten im Ofen backen.

Für die Hähnchenspieße das Hähnchenbrustfilet waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls kleinschneiden. Das Erdnussmus mit der Sojasauce, Zimt, Rosmarin, Oregano, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend das Fleisch in der Mischung wälzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Die Limette in kleine Spalten schneiden und mit in die Pfanne geben. Danach das Fleisch und die Limettenstücken abwechselnd auf Schaschlickspieße aufspießen und im Ofen warmhalten.

Für die Zucchini-Spaghetti Öl in eine Pfanne geben und diese erhitzen. Die Zucchini schälen und anschließend mit einem Spiralschäler in lange Streifen schneiden. Rosmarin, Oregano, Zimt, Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und die Jalapeño-Scheibchen mit der Zucchini vermengen und auf mittlere Hitze kurz anbraten.

Zum Schluss die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten. Die fertig gebackenen Kartoffelstücke aus dem Ofen nehmen und mit Salzflocken bestreuen.

Die Hähnchenspieße mit den Süßkartoffel-Pommes, den Zucchini-Spaghetti und den gerösteten Pinienkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Beschta am 11. Juli 2016