

BBQ-Chicken-Salat mit Mango und Süßkartoffel-Pommes

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffel-Pommes:

800 g Süßkartoffeln 1 EL Maisstärke Salz
60 ml Olivenöl

Für das Hühnchen:

600 g Hähnchenbrust 6 EL Sojasauce 6 EL BBQ Sauce
1 EL Kartoffelstärke Salz Pfeffer
10 g frischer Ingwer 1 Knoblauchzehe 100 g Mungobohnen-Sprossen
1 reife Mango 4 Frühlingszwiebeln 6 EL süße ChilisaUCE

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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.

Die Kartoffelstreifen in kaltes Wasser legen, gut 30 Minuten darin einlegen und danach gut abtrocknen.

In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit der Maisstärke, 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.

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.

Für den Salat das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen. Anschließend in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Für die Marinade Sojasauce, BBQ-Sauce und Stärke mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Ingwer schälen und fein darüber reiben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und ebenfalls einrühren.

Die Fleischstücke mit der Marinade gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, anschließend herausnehmen.

Inzwischen die Bohnensprossen kurz in kochendem Salzwasser (ca. 1 Minute) blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Sprossen, Mango und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen, dann süße ChilisaUCE und gegarte Hähnchenwürfel unterheben und abschmecken.

Hähnchen-Mango-Salat und Süßkartoffel-Pommes servieren.

Christian Henze am 11. März 2024