

Korean Fried Chicken in spicy Gochujang-Marinade mit Pommes frites, Mais und Gurkensalat

35 – 45 Minuten • 1222 kcal • Tag 2 kochen



-  Maiskolben (vorgekocht)
-  Gurke
-  Ingwerpaste
-  Ketchup
-  Gochujang
-  Sojasauce
-  Sesamöl
-  Sesamsamen
-  Mayonnaise
-  Kartoffelspalten
-  Frühlingszwiebel
-  Pouletgeschnetzeltes

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Wasser*, Öl*, Honig*, Zucker*, Butter*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Küchenpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Maiskolben (vorgekocht)	1 x 400 g	2 x 400 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Ketchup	1 x 50 g	2 x 50 g
Gochujang 11 15)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	2 x 10 g
Mayonnaise 8 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Kartoffelspalten	1 x 400 g	2 x 400 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 900 g)
Brennwert	565 kJ/ 135 kcal	5111 kJ/ 1222 kcal
Fett	6.9 g	62.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	10.1 g
Kohlenhydrate	12 g	108.5 g
- davon Zucker	5.2 g	47.2 g
Eiweiss	4.9 g	44.1 g
Salz	0.63 g	5.7 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3**) Sesamsamen **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden. In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Sojasauce**, 2 EL [4 EL] **Essig*** und 1 EL [2 EL] **Zucker*** verrühren. **Gurke** in die Schüssel geben und vermengen.

In einer zweiten grossen Schüssel 1.5 EL [3 EL] **Essig***, **Ingwerpaste** und **Pfeffer*** vermengen. **Poulet** dazugeben und marinieren lassen.



4 Gochujang-Poulet vorbereiten

In die Schüssel mit dem **Poulet** 3 EL [6 EL] **Mehl*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** geben und vermengen.

In einer grossen Bratpfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

Pouletgeschnetzeltes darin 4 – 5 Min. rundum goldbraun frittieren. Aus der Bratpfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **Öl** aus der Bratpfanne abgiessen.

Tipp: Du kannst das heisse Öl in einer grossen Schüssel abkühlen lassen und danach im Kehrichteimer entsorgen.



2 Kartoffelspalten und Mais backen

Mais mit 1 EL [2 EL] **Butter*** bestreichen und zusammen mit den **Kartoffelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Beides im Ofen 13 – 16 Min. backen.

Nach der Garzeit den Ofen auf Grillfunktion stellen.

Kartoffelspalten und **Mais** im oberen Drittel des Ofens 3 – 4 Min. goldbraun kochen.

Tipp: Zum leichteren Teilen kannst Du den Mais auch vierteln.



5 Letzte Schritte

Poulet zurück in die Bratpfanne geben und mit der **Sauce** 1 – 2 Min. braten, bis die **Sauce** eindickt.

Sesam untermischen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Marinade von den **Gurken** abgiessen und weisse **Frühlingszwiebelringe** mit den **Gurken** vermengen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelspalten und **Mais** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für die Gochujang-Sauce

In einer kleinen Schüssel **Ketchup**, **Gochujang**, 1 EL [2 EL] **Honig***, 1 EL [2 EL] **Zucker***, restliche **Sojasauce** und **Sesamöl** zu einer **Sauce** verrühren.

In der zweiten kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] der **Sauce** mit der **Mayonnaise** zu einem **Dip** verrühren.



6 Anrichten

Kartoffelspalten und **Mais** auf Teller verteilen. **Gochujang-Poulet** und **Salat** daneben anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und mit dem **Dip** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

