

Bánh-Mì-Hähnchensandwich

mit cremiger Erdnussauce



20-30min



3-4 Personen

Wir kriegen nicht genug von diesen cleveren, asiatischen Sandwiches! Den Streetfood-Klassiker aus Vietnam gibt es in unzähligen Variationen und man kann die Baguettes nach Lust und Laune füllen! Heute servierst du das Brot belegt mit würzigen Hähnchenscheiben, einem knackigen Karotten-Gurken-Salat und aromatischer Satay-Sauce aus Teriyakisauce und Erdnussbutter.

Was du von uns bekommst

- 10g frischer Koriander
- 2 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 3 Karotten
- 2 Schalotten
- 1 Packung Baguettebrötchen ¹
- 1 Gurke
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“ ¹⁰
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

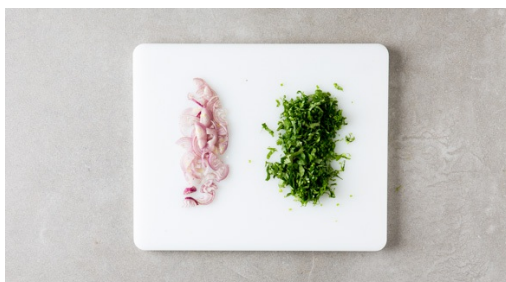
Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 14.7g, Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 37.6g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Pflanzenöl einreiben.



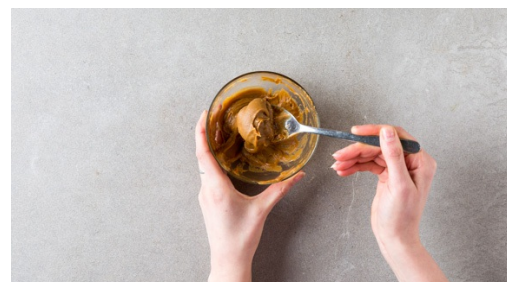
4. Schalotten schneiden

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



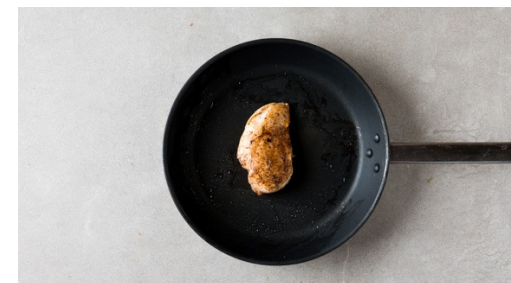
2. Salat mischen

Die **Karotten** schälen. Die **Karotten** und die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum in dünnen Streifen abschälen, den wässrigen Kern der **Gurke** aussparen. Die **Karotten-** und die **Gurkenstreifen** mit etwas Salz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.



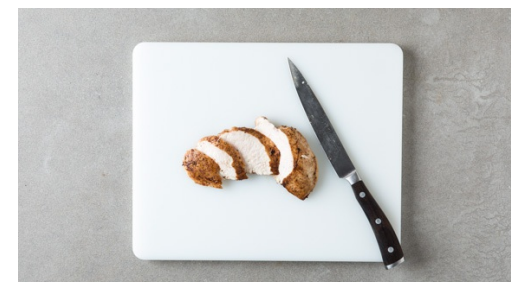
5. Sataysauce mischen

Die **Erdnussbutter** mit der **Teriyakisauce** verrühren und nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.



3. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen samt Öl** von jeder Seite ca. 1-2Min. in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne goldbraun anbraten, dann noch ca. 8-10Min. im Ofen fertig garen. In den letzten ca. 3-4Min. die **Brötchen** mit in den Ofen geben und aufbacken.



6. Fleisch aufschneiden

Das **Hähnchen** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Wunsch mit **Gurken-Karotten-Salat**, **Schalotten**, **Sataysauce** sowie **Hähnchen** und **Koriander** belegen, den **restlichen Salat** dazu reichen.