

## 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 Sataysauce aus Teriyakisauce und Erdnussbutter.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 2 Karotten
- 1 große Gurke
- 4 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 2 Schalotten
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Erdnussbutter<sup>5</sup>
- 50ml Teriyakisauce<sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste 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 684kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 42.7g



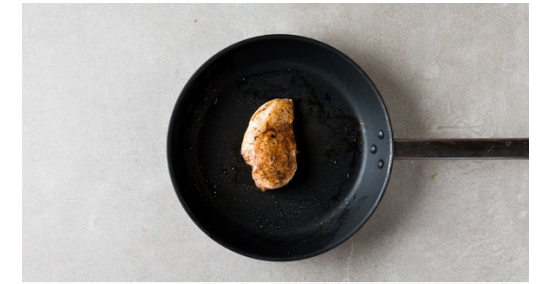
### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Currypulver** sowie 1-2EL Pflanzenöl einreiben.



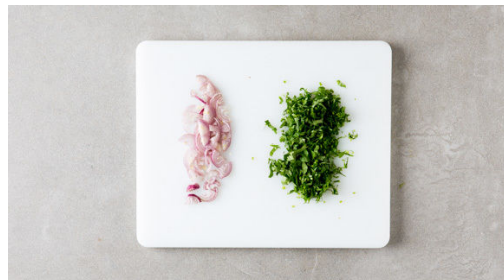
### 2. Salat mischen

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.



### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch samt Öl** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann noch 8-10Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** nach dem Anbraten auch in eine kleine Auflaufform geben. In den letzten 4-6Min. die **Brötchen** mit in den Ofen geben und aufbacken.



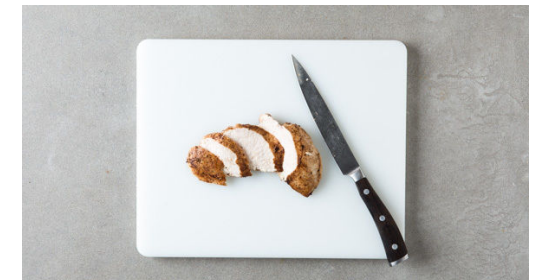
### 4. Schalotten schneiden

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



### 5. Sataysauce anrühren

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



### 6. Fleisch aufschneiden

Das **Fleisch** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Gurken-Karotten-Salat**, den **Schalotten**, der **Sataysauce** sowie dem **Hähnchen** und dem **Koriander** belegen. Mit dem **restlichen Salat** servieren.