



Bánh-Mì-Hähnchensandwich

mit cremiger Erdnussauce



20-30min



2 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

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Karotte
- 1 große Gurke
- 2 Baguettebrötchen¹
- 1 Schalotte
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 25ml Teriyakisauce^{1,6}

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 771kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 46.0g



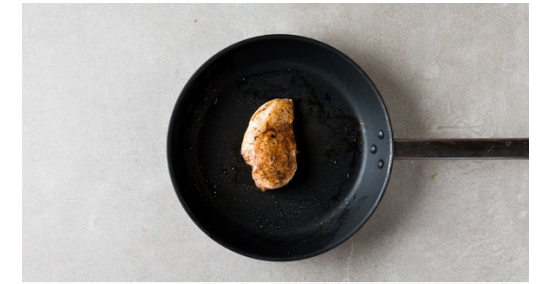
1. Fleisch würzen

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



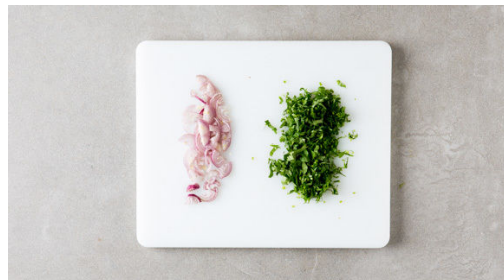
2. Salat mischen

Die **Karotte** schälen. Die **Karotte** 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.



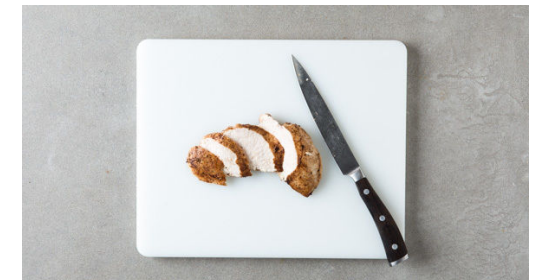
4. Schalotte schneiden

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



5. Sataysauce anrühren

Die **Erdnussbutter** mit der **1/2 der Teriyakisauce oder mehr nach Geschmack** 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.