



Bio-„Pulled Chicken“-Sandwich

mit würzigem Rotkohlsalat und Koriander



ca. 20min



2 Personen

Vergiss labberige Brötchen und faden Geschmack: Mit diesen Sandwiches kannst du einfach nix falsch machen, denn sie zeigen, wie es richtig geht: Das knusprige Brötchen füllst du üppig mit saftig-zartem Bio-Hähnchenfleisch, knackig-würzigem Rotkohl und frischem Romanasalat. Ein Sandwich voll großartiger Aromen und Texturen - worauf wartest du noch?! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Baguettebrötchen ²
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 84.4g, Eiweiß 62.0g



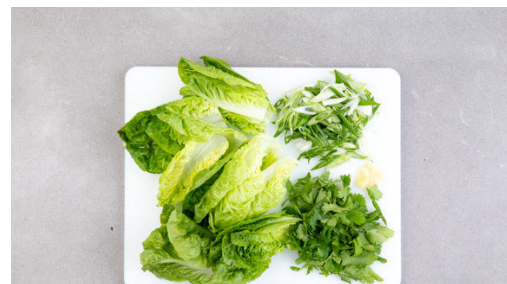
1. Fleisch garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. In das kochende Wasser geben und 10-12Min. sanft kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen.



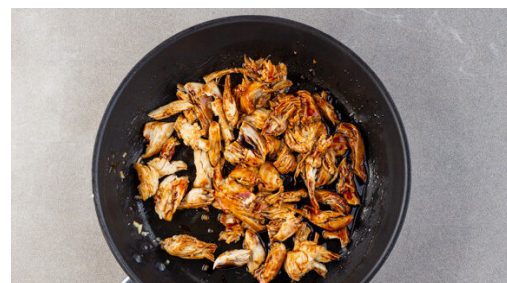
4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 5-6Min. knusprig aufbacken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Romanasalatblätter** abzupfen, den Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Pulled Chicken zubereiten

Das **Fleisch** mit 2 Gabeln zerzupfen. Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann das **Fleisch**, die **restliche Sriracha-Sauce** und die **Teriyakisauce** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Das **Fleisch** soll gut mit der **Sauce** bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Rotkohlsalat zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit den **Lauchzwiebeln**, ca. **2/3 des Korianders**, 1EL Mayonnaise, der **1/2 der Sriracha-Sauce**, 1-2EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und nach Geschmack mit den **Salatblättern**, dem **Rotkohlsalat** und dem **Pulled Chicken** belegen. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **restlichen Rotkohlsalat** servieren.