



RS Bio-Hähnchensandwich surinamische Art

mit Ofenkartoffeln und Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Suriname ist das kleinste unabhängige Land Südamerikas und gehörte bis 1975 zu den Niederlanden. Die typische Landesküche weist kreolische Einflüsse auf, ist aber auch von der indischen, indonesischen und chinesischen Küche geprägt. Eine Geschmackswelt, die du heute mit diesen leckeren Sandwiches kennenlernst, für die das zarte Bio-Hähnchen in einer süßlich-scharfen Sauce gegart wird. Dazu gibt es Ofen-Kartoffeln und Salat.

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Burgerbrötchen ¹
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 große Gurke
- 1 Zwiebel
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 100ml Ketjap Manis ²
- 200g gemischter Salat

- 3EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 797kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 41.3g



4. Sauce zubereiten

2. Fleisch garen

5. Fleisch hinzugeben

3. Gemüse schneiden

6. Salat zubereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**