



Superfix V: Bio-„Pulled Chicken“-Sandwich

mit würzigem Krautsalat 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 Weißkohl 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 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Baguettebrötchen ²
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL 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 751kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 61.6g



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, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. sanft kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen.



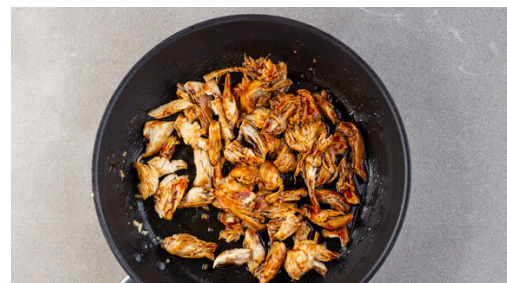
4. Brötchen aufbacken

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



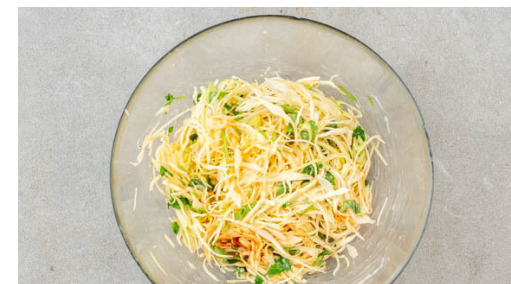
2. Zutaten vorbereiten

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. Krautsalat zubereiten

Den **Weißkohl** mit den **Lauchzwiebeln**, ca. $\frac{2}{3}$ des **Korianders**, 1EL Mayonnaise, der $\frac{1}{2}$ der **Sriracha-Sauce**, 1½EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Brötchen belegen

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