



Surinamisches Hähnchensandwich

mit Paprika und Gurke

20-30Min. 2 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 aromatische Geschmackswelt also, die du heute mit diesen leckeren Sandwiches kennenlernenst, für die das zarte Hähnchen in einer süßlich-scharfen Sauce gegart wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 1 Minigurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Salat
- 1 rote Peperoni
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 1 Päckchen Tomatenketchup ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 687.0kcal, Fett 25.2g, Eiweiß 35.9g, Kohlenhydrate 75.4g



1. Hähnchen garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in einen mittelgroßen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Hähnchen** bei mittlerer Hitze in ca. 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Salat** in breite Streifen schneiden. Die **Peperoni** halbieren und ca. **1/3 oder mehr** fein hacken. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Hähnchen zerzupfen

Die **Brötchen** im Ofen ca. 5-8Min. goldbraun aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen das **Fleisch** mit zwei Gabeln in feine Streifen zerzupfen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Ketjap Manis**, den **Tomatenketchup** und 1TL Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen und später nur das eigene **Sandwich** garnieren.



5. Hähnchen hinzufügen

Die **Hähnchenstreifen** in die **Sauce** geben und 2-3Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit der **Paprika**, den **Gurken** und dem **Salat** vermengen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und nach Geschmack mit dem **Paprika-Gurken-Salat**, dem **Hähnchen** und der **Sauce** belegen. Ggf. mit **Peperoni** garnieren und servieren.