



## Bánh-Mì-Hähnchensandwich

mit cremiger Erdnusssauce

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 „Yokos Tofugewürz“  
10
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 Schalotte
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Erdnussbutter<sup>5</sup>
- 1 Päckchen Teriyakisauce<sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße 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 638kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 64.2g, Eiweiß 38.2g



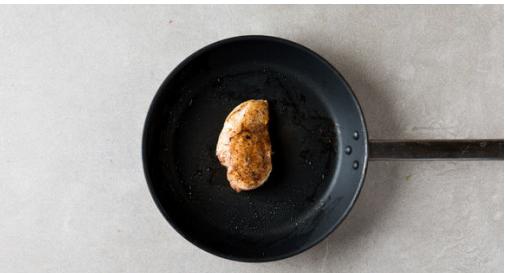
### 1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Pflanzenöl einreiben.



### 2. Salat mischen

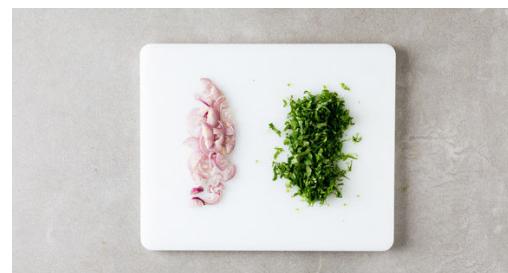
Die **Karotte** schälen. Die **Karotte** und die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum in dünnen Streifen abschälen, den wässrigen Kern der **Gurke** aussparen. Die **Karotten-** und die **Gurkenstreifen** mit etwas Salz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.



### 3. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen samt Öl** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne auf jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, dann noch ca. 8-10Min. im Ofen fertig garen.

**Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne besitzt, kann das **Fleisch** nach dem Anbraten einfach in eine kleine Auflaufform geben. In den letzten ca. 3-4Min. die **Brötchen** mit in den Ofen geben und aufbacken.



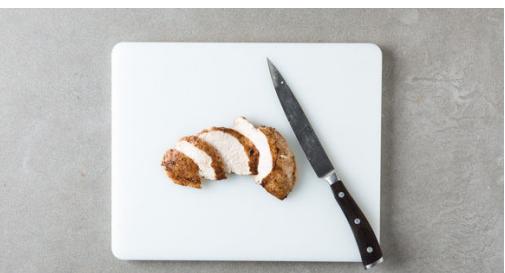
### 4. Schalotte schneiden

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



### 5. Sataysauce mischen

Die **Erdnussbutter** mit der **Teryikisauce** verrühren und nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.



### 6. Fleisch aufschneiden

Das **Hähnchen** 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, den **restlichen Salat** dazu reichen.