



Vietnamesisches Bánh mì

mit saftigen Schweinehackbällchen



20-30min



2 Personen

In Vietnam beschreibt der Begriff „Bánh“ eigentlich Gebäck aller Art, aber heute versteht man weltweit darunter vor allem den bekannten Streetfood-Klassiker. Das Baguette ist von den Franzosen in die damalige Kolonie eingeführt worden. Wir füllen es heute mit saftigen Schweinehackbällchen, einer angenehm säuerlichen Limettenmayonnaise und viel frischem Gemüse.

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Karotte
- 1 Minigurke
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

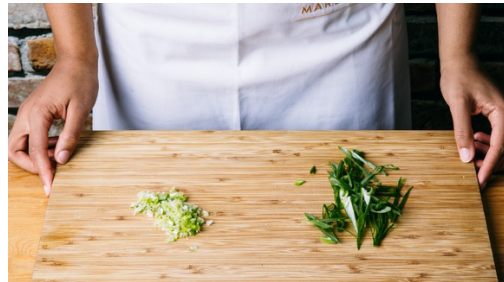
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 30.0g



1. Lauchzwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein hacken, den **grünen Teil** in feine Ringe schneiden.



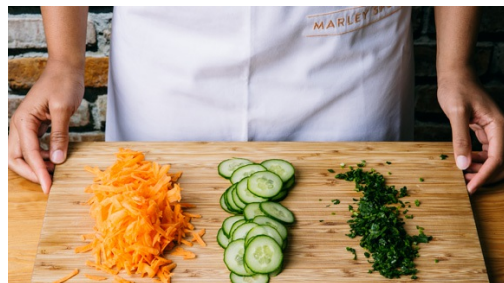
2. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit den **weißen Lauchzwiebeln**, der **Chilisauce**, ca. 1/2TL Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



3. Hackbällchen formen

Von der **Hackfleischmasse** mit einem Esslöffel etwa gleich große Portionen abstechen und mit den Händen zu golfballgroßen **Bällchen** formen. Diese leicht platt drücken und in einer Auflaufform 8-10Min. im Ofen garen. Die **Brötchen** während der letzten 2-3Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Mayonnaise würzen

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Mayonnaise** mit dem **Limettenabrieb** und **1-2TL Limettensaft** verrühren.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** seitlich auf-, aber nicht durchschneiden und das Innere mit der **Limettenmayonnaise** bestreichen. Nach Geschmack mit **Karotten, Gurken, Lauchzwiebelringen, Koriander** und **Fleischbällchen** belegen. Ggf. **restliches Gemüse** zu einem **Salat** vermengen. Die **Bánh mì** nach Geschmack mit **frischem Limettensaft aus den Spalten** beträufeln und servieren.