



Vietnamesisches Bánh mì

mit saftigen Schweinehackbällchen



20-30min



3-4 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.

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen
Schweinehackfleisch
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

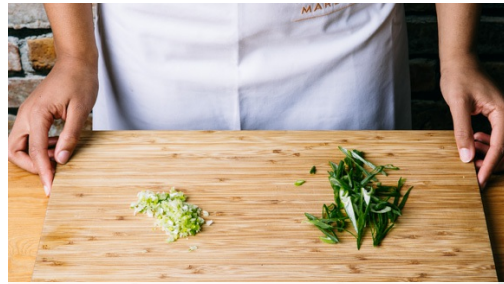
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Auflaufform
- Küchenreibe
- Sparschäler
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 58.2g, Eiweiß 29.6g



1. Lauchzwiebeln schneiden

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



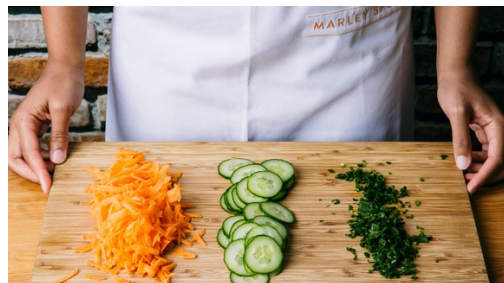
2. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit den **weißen Lauchzwiebeln**, der **Chilisauce**, ca. 1TL 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.