



RS Saftiges Bio-Hähnchen-Sandwich

mit Ketjap-Manis-Sauce und Paprika



20-30min



3-4 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, die du heute mit diesen leckeren Sandwiches kennenlernenst, für die das zarte Bio-Hähnchen in einer typisch surinamischen, süßlich-scharfen Sauce gegart wird.

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Paprika
- 1 große Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 100ml Ketjap Manis ²
- 100g gemischter Salat

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 690kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 37.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Fleisch** bei mittlerer Hitze in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und ca. $\frac{1}{3}$ **oder mehr** fein hacken. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



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



Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in feine Streifen zerpulpen. Währenddessen die **Brötchen** im Ofen in 4-5Min. goldbraun aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



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