



BBQ-Teriyaki-Hähnchen im Baguette

mit Süßkartoffeln und Gurken-Karotten-Salat



30-40min



2 Personen

Wie macht man Hähnchen noch besser? Richtig: mit der passenden Würze! Wir marinieren unsere Hähnchenwürfel heute mit BBQ- und Teriyakisauce (ja, richtig gehört: zwei Saucen!) und packen sie dann zusammen mit einem knackigen Gurken-Karotten-Salat in ein knuspriges Brötchen. Dazu gibt es noch ein paar fixe Süßkartoffelspalten aus dem Ofen. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 1 Karotte
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Teriyakisauce ^{3,5}
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 2 Baguettebrötchen ³
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ²
- 1TL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1224kcal, Fett 59.0g, Kohlenhydrate 128.7g, Eiweiß 41.5g



1. Salat anmachen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Je ½TL Salz und Zucker in 3EL Essig auflösen. Die **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die **Gurke** quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln, dann mit den **Gurken** unter die Essigmischung heben, leicht verkneten und beiseitestellen.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** samt Schale in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen. Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 25-30Min. weich und goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 3-4Min. anbraten. Die **Teriyaki-Sauce** mit der **BBQ-Sauce**, 30ml Wasser und 1TL Mehl zu einer **Glasur** verrühren.



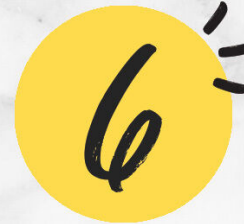
4. Brötchen aufbacken

Die **Glasur** zum **Fleisch** in die Pfanne gießen und 1-2Min. einköcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Die **Baguettebrötchen** im Ofen ca. 4Min. aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und mit 3EL Mayonnaise verrühren.



5. Baguettes belegen

Die **Baguettebrötchen** mit etwas Knoblauchmayonnaise bestreichen, dann jedes **Baguette** mit etwas **Fleisch** und **Gurken-Karotten-Salat** belegen. Die **Baguettes** mit den **Süßkartoffeln** und dem **übrigen Salat** anrichten und mit der restlichen Knoblauchmayonnaise servieren.



6. Resteverwertung

Wenn du noch eine Lauchzwiebel im Kühlschrank hast, dann kannst du sie in feine Ringe schneiden und mit auf das Baguette packen. Das gleiche gilt für etwaige Kräuterreste, zum Beispiel Koriander für ein Baguette im Bánh-mì-Style.