



BBQ-Teriyaki-Hähnchen im Baguette

mit Süßkartoffeln und Gurken-Karotten-Salat



30-40min



3-4 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

- 2 große Gurken
- 2 Karotten
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Teriyakisauce ^{3,5}
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 4 Baguettebrötchen ³
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise ²
- 1½TL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große 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 1085kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 119.8g, Eiweiß 40.6g



1. Salat anmachen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Je 1TL Salz und Zucker in 5EL Essig auflösen. Die **Gurken** längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die **Gurken** quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotten** 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 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 5EL Pflanzenöl und 1½TL Salz vermengen. Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 25-30Min. weich und goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 3-4Min. anbraten. Die **Teriyaki-Sauce** mit der **BBQ-Sauce**, 60ml Wasser und 1½TL 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. 3 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und mit 5EL 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.