



RS Sandwich mit Bio-Hähnchenfilet

mit würziger Ketjap-Manis-Sauce und Paprika



20-30min



2 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 kennenlernst, für die das zarte Bio-Hähnchen in einer typisch surinamischen, süßlich-scharfen Sauce gegart wird.

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 50ml Ketjap Manis ²
- 50g gemischter Salat

- ½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

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

Energie 822kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 95.7g, Eiweiß 44.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und in einem mittelgroßen Topf mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Fleisch** bei mittlerer Hitze in 10-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Ketjap Manis**, ½EL Ketchup und ½TL Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen und später nur das eigene **Sandwich** damit garnieren.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und 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 1EL Olivenöl, ½EL Essig sowie je 1 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.