



RS Sandwich mit Bio-Hähnchenfilet

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

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren 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.



4. Sauce zubereiten

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.



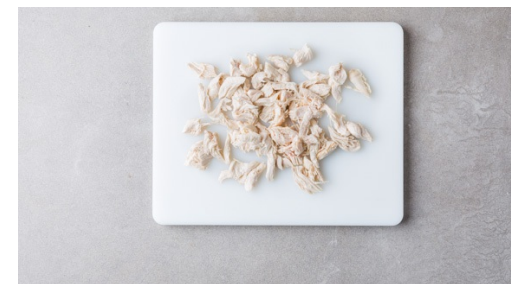
2. Gemüse schneiden

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.



5. Fleisch hinzugeben

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.



3. Fleisch zerzupfen

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



6. Brötchen belegen

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