



Bio-„Pulled Chicken“-Sandwich

mit würzigem Rotkohlsalat und Koriander



ca. 20min



2 Personen

Vergiss labberige Brötchen und faden Geschmack: Mit diesen Sandwiches kannst du einfach nix falsch machen, denn sie zeigen, wie es richtig geht: Das knusprige Brötchen füllst du üppig mit saftig-zartem Bio-Hähnchenfleisch, knackig-würzigem Rotkohl und frischem Romanasalat. Ein Sandwich voll großartiger Aromen und Texturen - worauf wartest du noch?! Guten Appetit!

- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Baguettebrötchen ²
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}

- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 17.5g,
Kohlenhydrate 84.4g, Eiweiß 62.0g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. In das kochende Wasser geben und 10-12Min. sanft kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen.



Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 5-6Min. knusprig aufbacken.



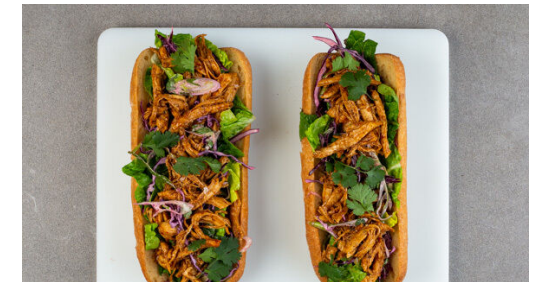
Die **Romanasalatblätter** abzupfen, den Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Das **Fleisch** mit 2 Gabeln zerzupfen. Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann das **Fleisch**, die **restliche Sriracha-Sauce** und die **Teriyakisauce** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Das **Fleisch** soll gut mit der **Sauce** bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit den **Lauchzwiebeln**, ca. $\frac{2}{3}$ des **Korianders**, 1 EL Mayonnaise, der $\frac{1}{2}$ der **Sriracha-Sauce**, 1-2 EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Brötchen** aufschneiden und nach Geschmack mit den **Salatblättern**, dem **Rotkohlsalat** und dem **Pulled Chicken** belegen. Mit dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **restlichen Rotkohlsalat** servieren.