



Saftiges Hähnchensandwich

mit 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 kennenzulernen hast, für die das zarte Hähnchen in einer typisch surinamischen, süßlich-scharfen Sauce gegart wird.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Peperoni
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Packungen Ketjap Manis ⁶
- 3 Päckchen Tomatenketchup

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 (6). 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 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in einen mittelgroßen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Hähnchen** bei mittlerer Hitze ca. 15-20Min. kochen, bis das **Fleisch** gar ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Ketjap Manis, 1EL Tomatenketchup** und 1TL Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser und nach Wunsch mehr **Ketchup** hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Salat** in breite Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und ca. **1/3 oder mehr** fein hacken. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



5. Hähnchen hinzufügen

Die **Hähnchenstreifen** in die **Sauce** geben und 2-3Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit der **Paprika**, den **Gurken** und dem **Salat** vermengen.



3. Fleisch zerupfen

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in feine Streifen zerupfen. Währenddessen die **Brötchen** im Ofen 5-7Min. 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.