

Bánh-Mì-Hähnchensandwich

mit cremiger Erdnusssauce



20-30min



3-4 Personen

Wir kriegen nicht genug von diesen cleveren, asiatischen Sandwiches! Den Streetfood-Klassiker aus Vietnam gibt es in unzähligen Variationen und man kann die Baguettes nach Lust und Laune füllen! Heute servierst du das Brot belegt mit würzigen Hähnchenscheiben, einem knackigen Karotten-Gurken-Salat und aromatischer Sataysauce aus Teriyakisauce und Erdnussbutter.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 4 Baguettebrötchen¹
- 2 Schalotten
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Teriyakisauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Sparschäler

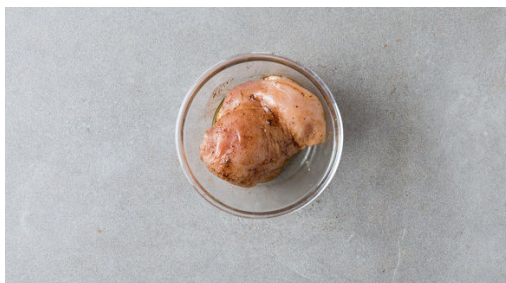
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 42.7g



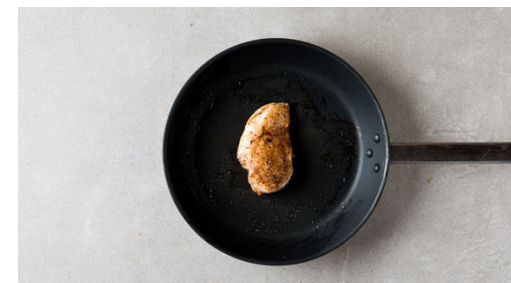
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Currypulver** sowie 1-2EL Pflanzenöl einreiben.



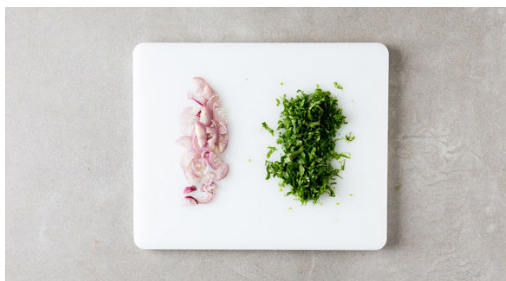
2. Salat mischen

Die **Karotten** schälen. Die **Karotten** und die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum in dünnen Streifen abschälen, den wässrigen Kern der **Gurke** aussparen. Die **Karotten-** und die **Gurkenstreifen** mit etwas Salz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch samt Öl** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dann noch 8-10Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** nach dem Anbraten auch in eine kleine Auflaufform geben. In den letzten 4-6Min. die **Brötchen** mit in den Ofen geben und aufbacken.



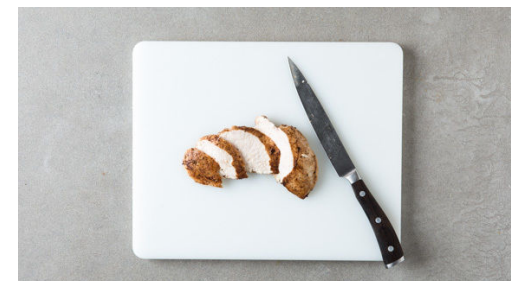
4. Schalotten schneiden

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Sataysauce anrühren

Die **Erdnussbutter** mit der **Teriyakisauce** verrühren und nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.



6. Fleisch aufschneiden

Das **Fleisch** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Gurken-Karotten-Salat**, den **Schalotten**, der **Sataysauce** sowie dem **Hähnchen** und dem **Koriander** belegen. Mit dem **restlichen Salat** servieren.