



Pulled Chicken Sandwich

mit würzigem Rotkohlsalat und Koriander



20-30min



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 Teriyaki-Hähnchenfleisch, knackig-würzigem Rotkohl und frischem Romanasalat. Ein Sandwich voll großartiger Aromen und Texturen - worauf wartest du noch?! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Rotkohl
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 37.4g



1. Fleisch garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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.



4. Brötchen aufbacken

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



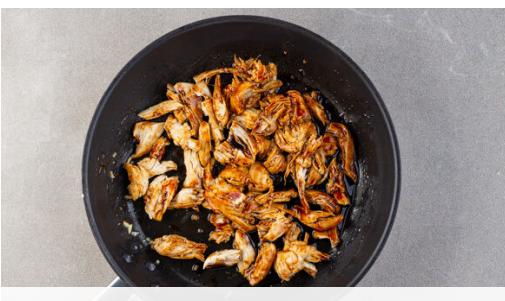
2. Zutaten vorbereiten

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.



3. Rotkohlsalat zubereiten

Den **Rotkohl** halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Rotkohlstreifen** mit den **Lauchzwiebeln**, ca. **2/3 des Korianders**, der **Mayonnaise**, der **1/2 der Sriracha-Sauce**, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen.



5. Pulled Chicken zubereiten

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.



6. Brötchen belegen

Die **Baguettebrötchen** 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.