



## Pulled Chicken Sandwich

mit würzigem Rotkohlsalat und Koriander



20-30min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Rotkohl
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 4 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 2 Packungen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>

## 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 629kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 36.0g



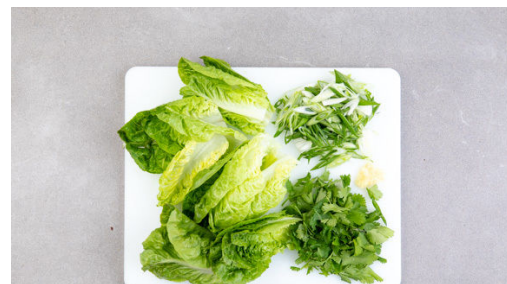
### 1. Fleisch garen

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 jeweils längs halbieren. In das kochende Wasser geben und 10-12Min. sanft kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen.



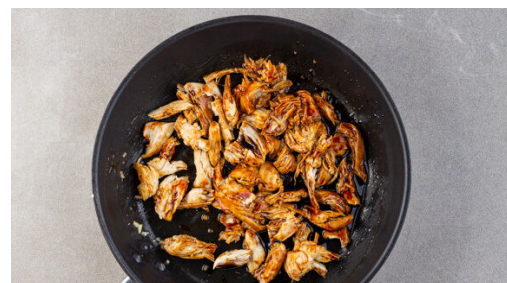
### 4. Brötchen aufbacken

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



### 2. Zutaten vorbereiten

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



### 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.



### 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**, 2-3EL Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen.



### 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.