



Hähnchensandwich surinamische Art

mit Ofenkartoffeln und Salat



ca. 25min



2 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 Geschmackswelt, die du heute mit diesen leckeren Sandwiches kennenlernenst, für die das zarte Hähnchen in einer süßlich-scharfen Sauce gegart wird. Dazu gibt es gebackene Kartoffeln und Salat.

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Baguettebrötchen 1
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Ketjap Manis 6
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig
- 2EL Ketchup

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 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.

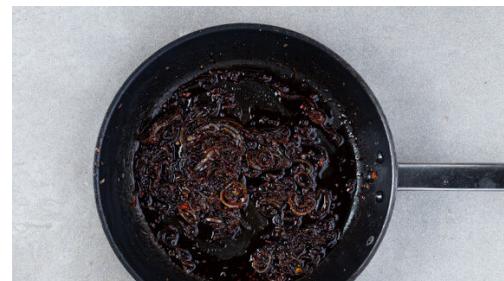
Nährwertangaben pro Portion

Energie 989kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 141.5g, Eiweiß 49.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** samt Schale in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und ggf. 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen goldbraun backen. Die **Brötchen** ggf. auf einem zweiten Blech 4-6Min. aufbacken, dann abkühlen lassen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Ketjap Manis**, 2EL Tomatenketchup und 1TL Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen und später nur das eigene **Sandwich** garnieren.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und halbieren. In einem mittelgroßen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Hähnchen** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. kochen, bis das **Fleisch** gar ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

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



6. Salat zubereiten

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in feine Streifen zerzupfen und 2-3Min. in der **Sauce** erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2TL (hellem) Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit der **Paprika**, den **Gurken** und dem **Salat** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit etwas **Paprika-Gurken-Salat**, dem **Hähnchen** und der **Sauce** belegen. Die **Sandwiches** mit den **Kartoffeln** und dem **restlichen Salat** servieren.