



Hähnchensandwich surinamische Art

mit Ofenkartoffeln und Salat



ca. 25min



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

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 2 Packungen Ketjap Manis ⁶
- 2 Packungen gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig
- 2-3EL Ketchup

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 948kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 132.2g, Eiweiß 48.3g



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 2EL Olivenöl, 1/2TL 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.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und jeweils 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.



4. Sauce zubereiten

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



5. Fleisch hinzugeben

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



6. Salat zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 1EL (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.