



Knuspriges Bara gefüllt mit Ketjap-Hähnchen

dazu eingelegtes Gemüse und Sambal



30-40min



4 Portionen

Hol dir die Genusswelt Surinams auf deinen Teller! Saftiges Hähnchen und grüne Paprika werden in einer selbstgemachten Marinade aus Ketjap Manis sowie einer Knoblauch-Ingwer-Paste mariniert und anschließend im Ofen geröstet. Angerichtet in einem luftigen Bara-Brötchen, werden sie mit hausgemachtem Sambal und frischem Koriander verfeinert. Eingelegte Gurken und Zwiebeln sorgen dabei für einen feinen säuerlichen Kick.

Was du von uns bekommst

- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 50ml Ketjap Manis ³
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 grüne Paprika
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bara-Snackbrote ^{1,2}
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁴
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Sojabohnen** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 22.7g,
Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 40.6g



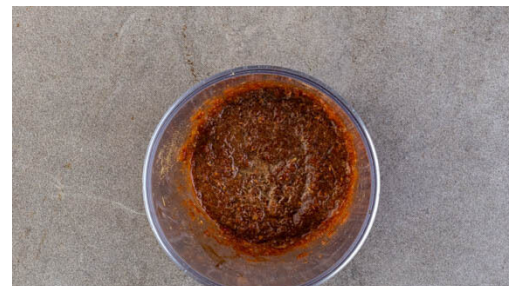
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 240°C vorheizen. Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **2 Hälften** in feine Streifen schneiden. Die **Gurken** und die **Zwiebelstreifen** in ein Sieb geben, mit ½TL Salz vermengen und ca. 10Min. ziehen lassen.



4. Fleisch rösten

Das **Fleisch** und die **Paprika** mit 2EL Pflanzenöl beträufeln. Die Auflaufform in die Mitte des Ofens schieben und alles 8–10Min. rösten, bis das **Fleisch** gar ist und die **Paprika** Röstspuren aufweisen. Inzwischen 2TL Zucker in 4EL Essig auflösen. Die **Gurken** und die **Zwiebeln** ausdrücken und mit dem **Essigsud** vermengen. Die **Limettenschale** abreiben und untermischen.



2. Marinade zubereiten

Die **übrigen Zwiebelhälften** grob würfeln. Die **½ der Zwiebelwürfel** mit der **Kejap Manis**, der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **Gewürzmischung**, 1EL Balsamicoessig und je ½TL Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer glatt pürieren.



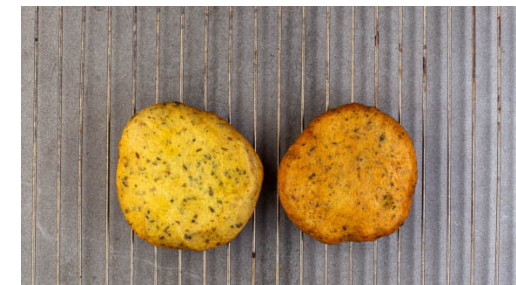
5. Sambal zubereiten

Die **Peperoni** längs halbieren und grob würfeln, dabei die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Peperoni** mit den **übrigen Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, dem **Limettensaft**, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz in das hohe Gefäß geben und pürieren. In einer kleinen Pfanne bei schwacher Hitze 3–4Min. eindicken lassen.



3. Fleisch marinieren

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer Auflaufform mit der **Marinade** einreiben und in der Auflaufform verteilen. Falls möglich, alles ca. 15Min. marinieren lassen. Das Püriergefäß ausspülen.



6. Bara aufbacken

Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Brote** bei Ober-/Unterhitze auf dem Ofenrost in 3–4Min. aufbacken. Dann mittig aufschneiden und mit dem **Fleisch** und der **Paprika** füllen. Mit dem **Sambal** und dem **Koriander** garnieren und das **eingelegte Gemüse** dazu servieren.