



Pulled Chicken Sandwich

mit würzigem Rotkohlsalat und Koriander



ca. 20min



4 Portionen

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 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 4 Baguettebrötchen ²
- 100ml Teriyakisauce ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 15.0g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 42.5g



1. Fleisch garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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 **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten 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.



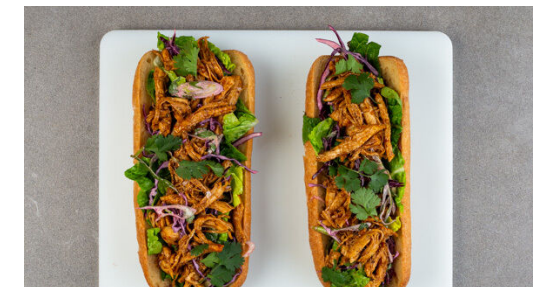
5. Pulled Chicken zubereiten

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** in feine Streifen schneiden und mit den **Lauchzwiebeln**, ca. $\frac{2}{3}$ **des Korianders**, 2EL Mayonnaise, der $\frac{1}{2}$ **der Sriracha-Sauce**, 2-3EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** 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.