



Rendang-Hähnchen-Sandwich

mit Grüne-Bohnen-Erdnuss-Salat



ca. 30min



2 Personen

Das indonesische Rendang ist schon mal bei einer Umfrage unter passionierten Foodies auf Platz eins der besten Gerichte der Welt gelandet - wenn das kein Grund ist, ihm ein wenig zu huldigen! Als Begleitung für unser lecker à la Rendang gewürztes und mit Kokos verfeinertes Pulled Chicken aus aromatischem Schenkelfleisch gibt es Gurkenrelish mit feiner Senfnote sowie einen raffinierten bunt-asiatischen Salat. Unser Platz eins!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 1 Päckchen Rendang-Currypulver
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

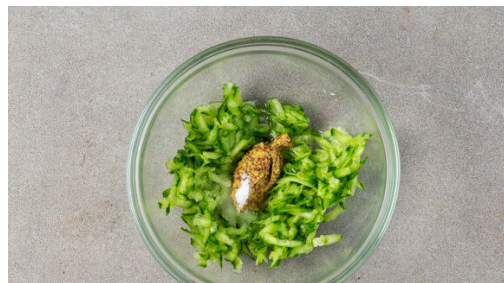
Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 54.5g



1. Fleisch garen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Das **Fleisch** und die **Bohnen** in einen mittelgroßen Topf geben, 300ml Wasser angießen und 1/2TL Salz zufügen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und 10-12Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



4. Gurkenrelish zubereiten

Die **Gurken** im Sieb so gut wie möglich mit den Händen auspressen. Aus dem Sieb nehmen und mit 1TL Essig, der **1/2 des Senfs** und 1/2TL Zucker vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** auf einer Küchenreibe grob raspeln, mit 1 Prise Salz vermengen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden.



5. Fleisch braten

Das fertig gegarte **Fleisch** und die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Das **Fleisch** mit zwei Gabeln grob zerzupfen und mit der **1/2 des Currypulvers**, den **Kokosraspeln** und 1 Prise Salz in 2-3Min. goldbraun braten.



3. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem Rost im Ofen in ca. 8Min. leicht knusprig aufbacken.



6. Salat zubereiten

Die **Bohnen**, die **Tomaten**, die **Lauchzwiebeln** und die **Erdnüsse** mit 1EL Essig, 1/2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, nach Belieben mit dem **Gurkenrelish** und dem **Fleisch** belegen und mit dem **Bohnen-Erdnuss-Salat** als Beilage servieren.