MARLEY SPOON



Knuspriges Bara mit Paprika-Hähnchen-Curry

dazu Gurkensalat mit Erdnüssen

ca. 20min 4 Portionen

Lust auf ein schnelles und absolut köstliches Mahl mit surinamischer Note? Zart gebratenes Hähnchen und knackige Paprika, gegart mit pikantem Madras-Curry und gebettet auf knusprig geröstetem Bara-Brot sind die Antwort. Dazu setzt ein smashed Gurkensalat mit Erdnüssen und Lauchzwiebeln einen knackigen, kühlen Kontrast. Ein Sandwich, das mit jedem Bissen besser schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [4]
- 2 Paprika
- 4 Bara-Snackbrote [2,3]
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- 1EL Senf [3]
- 2EL Honig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Erdnüsse** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 789kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 43.5g



1. Zutaten schneiden

Die **Gurken** mit einem Nudelholz oder einer Pfanne kräftig zerdrücken und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



2. Salat zubereiten

1EL Pflanzenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurkenstücke**, die **Lauchzwiebeln** und die **Erdnüsse** untermengen und beiseitestellen.



3. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden.



4. Brote erwärmen

Die **Brote** horizontal halbieren und in einer großen Pfanne, trockenen bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 45Sek. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auf dem Herd lassen. **Tipp:** Die **Brote** können auch im Airfryer bei 200°C in 30–45Sek. aufgebacken oder in der Mikrowelle bei 700W in 30–34Sek. erhitzt werden.



5. Curry zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. leicht gebräunt anbraten. Die **Paprika** dazugeben und ca. 4Min. mitbraten. Sobald das **Fleisch** gar ist, 4EL Wasser, 2EL Honig, 1EL Senf, 2TL Essig und die **½ des Currypulvers** unterrühren und ca. 30Sek. mitgaren. Mit Salz abschmecken.



6. Sandwiches belegen

Die **Brothälften** mit insgesamt 2EL Mayonnaise bestreichen. Die **unteren Hälften** mit dem **Hähnchencurry** belegen, dann die **oberen Brothälften** auflegen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den **Sandwiches** servieren.