MARLEY SPOON



Knuspriges Bara mit Paprika-Hähnchen-Curry

dazu Gurkensalat mit Erdnüssen

ca. 20min 2 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

- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [4]
- 1 Paprika
- 2 Bara-Snackbrote [2,3]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- ½EL Senf [3]
- 1EL Honig
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 **Gurke** mit einem Nudelholz oder einer Pfanne kräftig zerdrücken und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



2. Salat zubereiten

½EL Pflanzenöl, ½EL Essig und je 1 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 ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. leicht gebräunt anbraten. Die **Paprika** dazugeben und ca. 4Min. mitbraten. Sobald das **Fleisch** gar ist, 2EL Wasser, 1EL Honig, ½EL Senf, 1TL Essig und **¼ 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**