MARLEY SPOON



Hähnchensandwich surinamische Art

mit Ofenkartoffeln und Salat

ca. 25min 2 Portionen

Suriname ist das kleinste unabhängige Land Südamerikas und gehörte bis 1975 zu den Niederlanden. Die typische Landesküche weist kreolische Einflüsse auf, ist aber auch von der indischen, indonesischen und chinesischen Küche geprägt. Eine Geschmackswelt, die du heute mit diesen leckeren Sandwiches kennenlernst, für die das zarte Hähnchen in einer süßlich-scharfen Sauce gegart wird. Dazu gibt es gebackene Kartoffeln und Salat.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Burgerbrötchen [1]
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 50ml Ketjap Manis [2]
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 783kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 93.5g, Eiweiß 42.8g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** samt Schale in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und ggf. 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen goldbraun backen. Die **Brötchen** während der letzten 3–5Min. dazulegen und knusprig aufbacken.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. In einem mittelgroßen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Fleisch** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. kochen, bis es gar ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 1EL hellem Essig und je 1 Prise Zucker und Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und ca. ⅓ **oder mehr** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Ketjap Manis**, 2EL Ketchup und 1 kräftige Prise Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen und später nur das eigene **Sandwich** garnieren.



5. Fleisch hinzugeben

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in feine Streifen zerzupfen und 2–3Min. in der **Sauce** erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, ½EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit einigen **Gurkenscheiben**, dem **Hähnchen** und der **Sauce** belegen. Die **übrigen Gurken** mit dem **Salat** und dem **Dressing** vermengen. Die **Sandwiches** mit den **Kartoffeln** und dem **Salat** 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**