MARLEY SPOON



Hähnchensandwich surinamische Art

mit Ofenkartoffeln und Salat

ca. 30min 4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Burgerbrötchen [1]
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Gurken
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 100ml Ketjap Manis [2]
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 799kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 96.7g, Eiweiß 43.1g



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 2EL Olivenöl, ½TL 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 jeweils 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 **Gurken** in dünne Scheiben schneiden und mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Zucker und Salz vermengen. Die **Zwiebeln** 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Ketjap Manis**, 3EL Ketchup und ½TL 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 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen 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**