

MARLEY SPOON



Hähnchensandwich surinamische Art

mit Ofenkartoffeln und Salat



ca. 25min



3-4 Personen

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

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 100ml Ketjap Manis ⁶
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL 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

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 126.3g, Eiweiß 47.8g



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 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und ggf. 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen goldbraun backen. Die **Brötchen** ggf. auf einem zweiten Blech 4-6Min. aufbacken, dann abkühlen lassen.



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 den **Ketjap Manis**, 2-3EL Ketchup und 1TL Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen und später nur das eigene **Sandwich** garnieren.



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.



5. Fleisch hinzugeben

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



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und ca. **1/3 oder mehr** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



6. Salat zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit der **Paprika**, den **Gurken** und dem **Salat** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit etwas **Paprika-Gurken-Salat**, dem **Hähnchen** und der **Sauce** belegen. Die **Sandwiches** mit den **Kartoffeln** und dem **restlichen Salat** servieren.