

MARLEY SPOON



Teriyaki-Sandwich mit Pute, und süß-saurer Paprika

 20-30min  4 Personen

It's Sandwich time! Wir sind große Fans des amerikanischen Klassikers und geben dem typischen Sandwich heute einen asiatischen Touch! Teriyaki Pute, frisches Gemüse und fruchtige Orange, sowie ein Dip aus Mayonnaise und Süß-Sauer-Sauce sorgen für das gewisse Etwas. Bonuspunkt: Die Orange liefert eine große Portion Vitamin C - so gibt es einen besonders großen Energie-Kick!

Was du von uns bekommst

- Aufbackciabatta ¹
- Salatherz
- Sweet Chili Sauce
- Mayonnaise ^{3,10}
- Putenbrust
- Orange
- Sojasauce ^{1,6}
- rote Paprika
- Teriyaki Sauce ^{1,6}
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 766.0kcal, Fett 23.0g, Eiweiß 38.8g, Kohlenhydrate 95.4g



1. Fleisch marinieren

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Das **Fleisch** in möglichst dünne Streifen schneiden, dann in einem Schälchen mit ein wenig Salz und **Hälfte** der **Teriyakisauce** vermengen und bis zum Braten ziehen lassen.



4. Ciabattas backen

Die **Ciabattas** im Backrohr ca. 10-12Min. knusprig aufbacken. Danach die fertigen **Ciabattas** längs aufschneiden. **Mayonnaise** und der **Sweet-Chili-Sauce** in einem kleinen Schälchen verrühren.



2. Gemüse schneiden

Orangenschale bis zum Fruchtfleisch rundum abschneiden, dann die **Orangenfilets** mit einem scharfen Messer zwischen den Häutchen herausschneiden. Die **Paprika** halbieren, das Kerngehäuse entfernen und den Rest ebenfalls in dünne Streifen schneiden. **Salat** vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden.



5. Fleisch braten

Die Pfanne erneut mit 1EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, das **Fleisch** darin ca. 3-4Min. von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.



3. Paprika garen

Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Paprika** , 3EL Wasser und **Sojasauce** in der Pfanne vermengen und 6Min. zugedeckt köcheln. Nach 3Min. **Orangen** dazugeben. Wer die **Paprika** weicher mag, köchelt alles weitere 3-4Min. bis zur gewünschten Konsistenz. Restliche **Teriyaki Sauce** in das **Gemüse** rühren, dann alles aus der Pfanne nehmen und Pfanne auswischen.



6. Ciabattas belegen

Die Innenseiten der **Ciabattas** mit **Mayonnaise** bestreichen. Die unteren **Brot-Hälften** mit **Salat** und **Zwiebeln** belegen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit der **Sauce** darauf geben, **Orangen-Paprika-Mix** darüber verteilen und mit den oberen **Ciabatta-Hälften** abdecken. Übrigen **Salat** mit etwas Essig, Öl und Salz würzen und dazu servieren.