



Krosses Hähnchen Banh Mi

mit Erdnusssauce und Chili



20-30Min.



3-4 Personen

Wir kriegen nicht genug von diesen leckeren, asiatisch angehauchten Sandwiches, und auch du wirst begeistert sein! Serviere dieses kross gebratene Hähnchen in Pankopanade mit einem frischem Salat aus Karotten- und Gurkenscheiben und einer cremigen Sauce aus Erdnusssauce und Sojasauce.

Was du von uns bekommst

- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 45g Erdnussbutter ⁵
- 1 Gurke
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Klarsichtfolie
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 28.1g, Eiweiß 41.5g, Kohlenhydrate 73.5g



1. Hähnchen klopfen

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenbrust** längs halbieren und mit einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopfertisch zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ca. 1cm dünn klopfen.



2. Salat mischen

Die **Karotte** und die **Gurke** mit einem Sparschäler schälen und dann rundherum weiter abschälen, den wässrigen Kern der **Gurke** auslassen. **Beides** mit 1EL Essig nach Wahl (am besten eine helle Sorte), etwas Salz und 1 Prise Zucker vermengen und ziehen lassen.



3. Sauce vorbereiten

Die **Brötchen** im Ofen ca. 8-10Min. goldbraun aufbacken, dann leicht abkühlen lassen. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chili je nach Schärfewunsch** entkernen und in feine Ringe schneiden.



4. Sauce mischen

Den **Knoblauch** mit 1TL Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze ca. 1-2Min. anrösten, dann auf niedriger Stufe die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter** und die **Hälfte der Chili** zugeben und alles zu einer cremigen **Sauce** mischen, dabei falls nötig 2-3EL Wasser zufügen. Restliche **Sojasauce je nach Geschmack** untermischen.



5. Hähnchen braten

Das **Fleisch** von beiden Seiten salzen und pfeffern, in Mehl und **Panko** wenden, dabei fest andrücken. Wer mag, kann ein Ei verquirlen und das **Hähnchen** zuvor darin wenden. In einer großen Pfanne 2-3EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen, die **Schnitzel** ca. 2-3Min. von jeder Seite goldgelb braten. **Tipp:** Das überschüssige Fett auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



6. Banh Mi belegen

Die **Korianderblätter** abzupfen. Das **Hähnchen** in schräge Streifen schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und **nach Geschmack** mit **Karotten-Gurken-Salat**, **Erdnussauce**, **Hähnchen**, **Zwiebelstreifen**, **restlichen Chiliringen** und **Korianderblättchen** belegen. Den **restlichen Salat** mit den **Banh Mi** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**