



## Surinamisches Hähnchensandwich

mit Paprika und Gurke



20-30Min.



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 aromatische Geschmackswelt also, die du heute mit diesen leckeren Sandwiches kennenlernst, für die das zarte Hähnchen in einer süßlich-scharfen Sauce gegart wird.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Paprika
- 1 Gurke
- 1 Packung Salat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 4 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 2 Päckchen Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 2 Päckchen Tomatenketchup <sup>9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 606.0kcal, Fett 17.6g, Eiweiß 34.9g, Kohlenhydrate 73.4g



### 1. Hähnchen garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in einen mittelgroßen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Hähnchen** bei mittlerer Hitze in ca. 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Ketjap Manis**, **1EL Tomatenketchup** und 1TL Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser und nach Wunsch mehr **Ketchup** hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen.



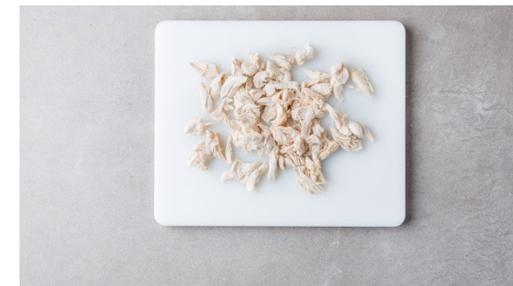
### 2. Gemüse vorbereiten

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



### 5. Hähnchen hinzufügen

Die **Hähnchenstreifen** in die **Sauce** geben und 2-3Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit der **Paprika**, den **Gurken** und dem **Salat** vermengen.



### 3. Hühnchen zerzupfen

Die **Brötchen** im Ofen ca. 5-8Min. goldbraun aufbacken, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Währenddessen das **Fleisch** mit zwei Gabeln in feine Streifen zerzupfen.



### 6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** aufschneiden und nach Geschmack mit dem **Paprika-Gurken-Salat**, dem **Hähnchen** und der **Sauce** belegen. Ggf. mit **Peperoni** garnieren und 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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**