

MARLEY SPOON



Bánh-Mì-Hähnchensandwich

mit cremiger Erdnussauce



20-30Min.



3-4 Personen

Wir kriegen nicht genug von diesen cleveren, asiatischen Sandwiches! Den Streetfood-Klassiker aus Vietnam gibt es in unzähligen Variationen und man kann die Baguettes nach Lust und Laune füllen! Heute servierst du das Brot belegt mit würzigen Hähnchenscheiben, einem knackigen Karotten-Gurken-Salat und aromatischer Sataysauce aus Teriyakisauce und Erdnussbutter.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen „Yokos Tofugewürz“¹⁰
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 4 Baguettebrötchen¹
- 2 Schalotten
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Teriyakisauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 525.0kcal, Fett 14.5g, Eiweiß 34.9g, Kohlenhydrate 60.0g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Pflanzenöl einreiben.



2. Salat mischen

Die **Karotten** schälen. Die **Karotten** und die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum in dünnen Streifen abschälen, den wässrigen Kern der **Gurke** aussparen. Die **Karotten-** und die **Gurkenstreifen** mit etwas Salz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.



3. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen samt Öl** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne auf jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, dann noch ca. 8-10Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne besitzt, kann das **Fleisch** nach dem Anbraten einfach in eine Auflaufform geben. In den letzten ca. 3-4Min. die **Brötchen** mit in den Ofen geben und aufbacken.



4. Schalotten schneiden

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



5. Sataysauce mischen

Die **Erdnussbutter** mit der **Teriyakisauce** verrühren und nach Wunsch mit etwas Salz abschmecken.



6. Fleisch aufschneiden

Das **Hähnchen** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Gurken-Karotten-Salat**, den **Schalotten**, der **Sataysauce** sowie dem **Hähnchen** und dem **Koriander** belegen, den **restlichen Salat** dazu reichen.