

## Sandwich mit Huhn und

Erdnusssauce nach indonesischer Art



20-30min



4 Personen

Wir lieben Satay-Sauce! Mit der köstlichen Erdnusssauce ist jedes Gericht ein echter Hit! So natürlich auch das saftige Hendl-Sandwich, welches wir mit frischem Karotten-Gurken-Salat, zartem Huhn in würziger Marinade, roten Zwiebeln für eine leichte Schärfe, frischem Koriander und einer besonders großzügigen Portion der unschlagbaren Sauce füllen. Die leckere Würze bekommt die Sauce durch Teriy...

## Was du von uns bekommst

- Yokos Tofugewürz <sup>10</sup>
- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- Feldgurke
- rote Zwiebel
- Erdnussbutter <sup>5</sup>
- Hühnerbrust
- Karotten
- Teriyaki Sauce <sup>1,6</sup>
- frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 15.1g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 41.1g



### 1. Fleisch würzen

Das Backrohr auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Fleisch** mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Pflanzenöl einreiben.



### 4. Zwiebel schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängel** fein hacken.



### 2. Salat mischen

Die **Karotten** mit einem Sparschäler schälen. Die **Gurken** ebenfalls schälen. Dann sowohl **Karotte** als auch **Gurke** in dünnen Streifen rundum abschälen, den wässrigen Kern der **Gurke** aussparen. Die **Karotten- und Gurkenstreifen** mit etwas Salz und 2Prisen Zucker mischen und ziehen lassen. Übrige Teile der **Gurke** und **Karotten** klein schneiden und zum **Salat** geben.



### 5. Sauce mischen

Die **Erdnussbutter** mit der **Teriyakisauce** verrühren, evtl. mit 1-2EL hellem Essig abschmecken.



### 3. Fleisch anbraten

Die **Hühnerbrust** samt überschüssigen Öl ca. 1-2Min. von jeder Seite in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne goldbraun anbraten, dann zusammen mit den **Baguettes** für ca. 10Min. im Backrohr fertig garen.



### 6. Sandwich belegen

Das **Fleisch** in schräge, 3-5mm dünne Scheiben schneiden. Die **Baguettes** aufschneiden und den **Gurken-Karotten-Salat** tief in das **Brot** eindrücken, dann mit **Zwiebeln**, **Erdnussauce** sowie **Hühnerfleisch** und **Koriander** belegen, den evtl. **restlichen Salat** dazu reichen.