



Hähnchensandwich surinamische Art

mit Ofenkartoffeln und Salat



ca. 25min



2 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 Geschmackswelt, die du heute mit diesen leckeren Sandwiches kennenlernenst, für die das zarte Hähnchen in einer süßlich-scharfen Sauce gegart wird. Dazu gibt es gebackene Kartoffeln und Salat.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 ciabatta's^{1,6,7}
- 1 kipfilet
- 1 komkommer
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 chilipeper
- 50ml ketjap manis⁶
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- 45ml olijfolie
- 7½ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

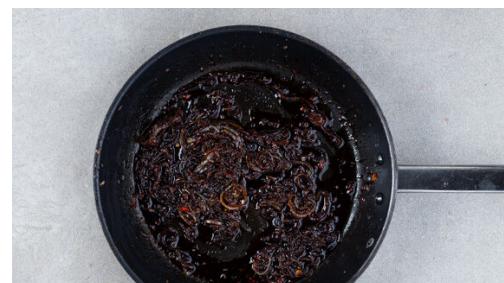
Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 28.1g, koolhydraten 94.5g, eiwit 41.4g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** samt Schale in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und ggf. 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 20Min. im Ofen goldbraun backen. Die **Brötchen** ggf. auf einem zweiten Blech 4-6Min. aufbacken, dann abkühlen lassen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und das **Ketjap Manis**, 2EL Ketchup und 1 kräftige Prise Zucker unterrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Peperoni** weglassen und später nur das eigene **Sandwich** garnieren.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. In einem mittelgroßen Topf mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Fleisch** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. kochen, bis es gar ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren und ca. $\frac{1}{3}$ oder **mehr** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



6. Salat zubereiten

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in feine Streifen zerzupfen und 2-3Min. in der **Sauce** erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus 1EL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit der **Paprika**, den **Gurken** und dem **Salat** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit etwas **Paprika-Gurken-Salat**, dem **Hähnchen** und der **Sauce** belegen. Die **Sandwiches** mit den **Kartoffeln** und dem **restlichen Salat** servieren.