

Bánh mì! Vietnamesisches Sandwich mit Hackfleisch-Bouletten, Koriander & Sweet-Chili-Mayo

Family Thermomix kocht • 978 kcal • Tag 2 kochen

5



Sweet-Chili-Soße



Limette, gewachst



Karotte



kleine Salatgurke



Koriander



gemischtes Hackfleisch



Mayonnaise



Steinofenbaguette



Panko-Mehl



Worcester Sauce



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [25 | 30] Min.

35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basizutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüseribe, 2 große Schüsseln und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8 9	50 g	75 g	100 g
Steinofenbaguette 15 16	1	1,5**	2
Panko-Mehl 13 15	25 g	50 g	50 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	844 kJ/202 kcal	4094 kJ/978 kcal
Fett	10,18 g	49,38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,66 g	12,88 g
Kohlenhydrate	19,41 g	94,15 g
– davon Zucker	4,48 g	21,71 g
Eiweiß	7,37 g	35,76 g
Salz	0,980 g	4,755 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **8** Eier **9** Senf **13** Glutenhaltiges Getreide **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **16** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Hackfleisch vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Limette heiß waschen und **Limettenschale** abreiben.

Hackfleisch, Panko-Mehl, Worcester Sauce, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Limettenabrieb, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] Salz* und Pfeffer* in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** mischen. **Hackfleisch** in eine große Schüssel umfüllen und aus der **Masse 4 [6 | 8] längliche Bouletten** formen und etwas flach drücken.



Für den Salat

Limette halbieren und den **Saft** in eine große Schüssel pressen.

1 EL [1 EL | 2 EL] **Zucker***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Weißweinessig* und restlichen **Limettenabrieb** zugeben und zu einem **Dressing** verrühren.

Karotten schälen und in dünne, lange Streifen hobeln.

Gurke in 2 mm dünne Scheiben schneiden.

Gurkenscheiben und **Karottenstreifen** zum **Dressing** geben, unterheben und marinieren lassen.



Dampfgaren

Bouletten in den Varoma-Behälter [und auf den Varoma-Einlegeboden] geben [Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen] und Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kleinigkeiten

Korianderblätter abzupfen.

Brot senkrecht halbieren, **Brothälften** aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, und mit **Sweet-Chili-Mayonnaise** bestreichen. Varoma abnehmen.



Sweet-Chili-Mayonnaise

Brot 5 – 8 Min. im Ofen backen bis es knusprig ist.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Sweet-Chili-Soße** verrühren. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Brothälften mit **Bouletten** und marinierten **Gurkenscheiben** sowie **Karotten** belegen. **Korianderblättchen** auf die **Karotten** legen.

Tipp: *Koriander hat einen besonderen Geschmack, probiere ihn erstmal, bevor Du ihn im Sandwich benutzt.*

Brothälften zusammenklappen und mit dem restlichen **Salat** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

