

Chicken Katsu Sandwich mit Avocadocreme und Edamame, Minz-Gurkensalat & Rösterdnüssen

Thermomix hilft • 1085 kcal • Tag 3 kochen

11



Ciabatta



Hähnchenbrustfilet



Avocado



Edamame



Radieschen



kleine Salatgurke



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Teriyakisofe



Mayonnaise



geröstete Erdnüsse



Panko-Mehl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 tiefe Teller, 1 Backblech mit Backpapier, 3 große Schüsseln und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta 15 18)	1	1,5**	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Edamame 11)	100 g	150 g	200 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	2
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Mayonnaise 8 9)	34 ml	51 ml	68 ml
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g

**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. 680 g)
Brennwert	669 kJ/160 kcal	4541 kJ/1085 kcal
Fett	7,67 g	52,10 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	8,40 g
Kohlenhydrate	14,14 g	96,02 g
– davon Zucker	2,62 g	17,76 g
Eiweiß	7,85 g	53,31 g
Salz	0,541 g	3,672 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: **1**) Erdnüsse **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen **18**) Roggen

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

Ursprungsländer: **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IT:** Italien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam



Hähnchen panieren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einen tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** geben.

In einen zweiten tiefen Teller **Mayonnaise** (bis auf 1 TL [1,5 TL | 2 TL]) geben.

Hähnchenfilets zuerst im **Mehl** wenden und dann mit der **Mayonnaise** vermengen, bis die **Filets** komplett überzogen sind.

Panko-Mehl zu den **Filets** geben und rundherum gut andrücken.



Avocadocreme zubereiten

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in den Mixtopf geben. Die Hälfte der zerkleinerten **Kräuter**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 20 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **8 Sek./Stufe 4** pürieren und in eine große Schüssel umfüllen. **Edamame** zugeben und unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf spülen.

Teriyakisoße, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 100 g [100 g | 150 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen fortfahren.

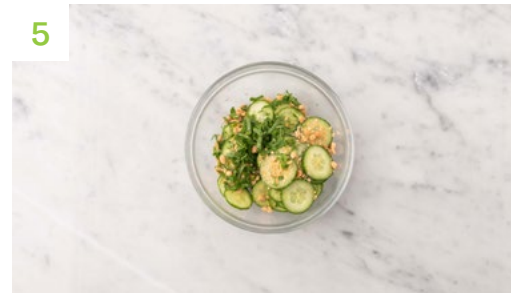


Hähnchen backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. Paniertes **Hähnchen** darin ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen weitere 12 – 14 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Edamame in einer großen Schüssel mit heißem **Wasser*** übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Danach durch den Gareinsatz abgießen.



Für den Gurkensalat

Ciabatta schräg halbieren und dann waagrecht aufschneiden. Neben die **Hähnchenfilets** in den Ofen legen und 4 – 5 Min. aufbacken.

Gurke in feinen Scheiben in die große Schüssel zu den **Erdnüssen** hobeln.

Saft von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, restliche **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mischen.



Für den Radieschen-Slaw

Limette in 6 Spalten schneiden.

Kräuter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Radieschen, restliche **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in 1 weitere Schüssel umfüllen.



Anrichten

Ciabatta-Unterhälften mit **Avocadocreme** bestreichen. **Hähnchenbrust** aufschneiden und auf die **Avocadocreme** legen. Mit **Radieschen-Slaw** toppen. **Teriyakisoße** auf den Oberhälften des **Ciabattas** verteilen und die **Sandwiches** damit schließen. **Sandwich** und **Gurkensalat** auf Tellern anrichten.

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>

