

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

35 – 45 Minuten • 3931 kJ/940 kcal • Tag 2 kochen

34



Sweet-Chili-Soße



Limette, gewachst



Karotte



Gurke



Koriander



gemischtes Hackfleisch



Mayonnaise



Steinofenbaguette



Panko-Mehl



Worcester Sauce



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln,
1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst VN	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gurke NL ES	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Mayonnaise 8) 9)	51 ml	85 ml	102 ml
Steinofenbaguette 15)	1	1,5**	2
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Öl*, Weißweinessig*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 540 g)
Brennwert	731 kJ/175 kcal	3931 kJ/940 kcal
Fett	8,59 g	46,23 g
– davon ges. Fettsäuren	2,23 g	11,99 g
Kohlenhydrate	17,68 g	95,12 g
– davon Zucker	4,62 g	24,88 g
Eiweiß	5,96 g	32,05 g
Salz	0,841 g	4,523 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Hackfleisch zubereiten

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

Limette heiß waschen, **Limettenschale** abreiben und **Limette** halbieren.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Panko-Mehl**, **Worcester Sauce**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** gut verkneten.

Aus dieser Masse 4 [6 | 8] längliche **Bouletten** formen und kurz kalt stellen.



Salat vorbereiten

Karotte schälen und in dünne, lange Streifen hobeln.

Gurke in 2 mm dünne Scheiben schneiden.



Salat marinieren

Limette in eine große Schüssel pressen und mit 1 EL [1 EL | 2 EL] **Zucker***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und restlichem **Limettenabrieb** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben und **Karottenstreifen** hinzufügen, umrühren und marinieren lassen.



Mayo verrühren

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.



Bouletten anbraten

In einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Bouletten in die Pfanne geben, etwas platt drücken und je Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

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



Anrichten

Brothälften mit **Gurkenscheiben**, **Bouletten** und **Karotten** belegen.

Korianderblättchen abzupfen und 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!