

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

Family 35 – 45 Minuten • 977 kcal • Tag 2 kochen

36



gemischte  
Hackfleischzubereitung



Steinofenbaguette



Karotte



kleine Salatgurke



Limette, gewachst



Koriander



Sweet Chili Soße



Mayonnaise



Panko-Mehl



Worcester Sauce



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne,  
1 Gemüschäler und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Steinofenbaguette <b>15</b> <b>16</b>	250 g	375 g**	500 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Sweet Chili Soße <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	50 g	75 g	100 g
Panko-Mehl <b>15</b>	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	845 kJ/202 kcal	4088 kJ/977 kcal
Fett	10,3 g	49,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	13,2 g
Kohlenhydrate	19,6 g	94,8 g
– davon Zucker	4,4 g	21,5 g
Eiweiß	7,4 g	35,7 g
Salz	0,97 g	4,69 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 Sulfit **15** Weizen **16** Gerste

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien



## Hackfleisch zubereiten

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

**Limette** heiß waschen und die Schale fein abreiben. **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.



## 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\*** würzen.



## Salat vorbereiten

**Karotte** schälen und in dünne, lange Streifen hobeln.

**Gurke** in 2 mm dünne Scheiben schneiden.



## Bouletten anbraten

In einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Bouletten** in die Pfanne geben, etwas flach drücken und je Seite 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

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



## 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.



## Anrichten

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

**Korianderblättchen** nach Belieben abzupfen und auf die **Karotten** legen.

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

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

**Guten Appetit!**