

Rezept

Vietnamesische Stullen mit Hähnchen

Ein Rezept von Vietnamesische Stullen mit Hähnchen, am 23.04.2024

Zutaten

120 ml Reissessig	4 EL Rohrohrzucker
Salz	400 g Rotkohl
4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (5cm lang)
200 g Mayonnaise	4 EL Sojasauce
8 Baguettebrötchen mit Sesam	400 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer	2 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 29 g F, 31 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Essig, 100 ml Wasser, Zucker und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Streifen in den Essigsud geben und ca. 30 Min. darin marinieren. Danach leicht durchkneten, aus dem Sud nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und im Mörser fein zerreiben. Mayonnaise und Sojasauce unterrühren. Backofen auf 220° vorheizen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 5 Min. aufbacken. Inzwischen das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 3-4 Min. rührbraten.
3. Die Brötchen waagrecht aufschneiden, jedoch nicht ganz durchtrennen. Die unteren Hälften mit der Mayonnaise bestreichen, Kohl und Fleisch darauf verteilen, zusammenklappen und servieren.