



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

35 – 45 Minuten • 4.467 kj/1.068 kcal • Tag 2 kochen

1



Sweet Chili Sauce



Limette



Rüebli



Gurke



Koriander



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



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 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Steinofenbaguette 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Panko-Mehl 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 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. 1.000 g)
Brennwert	760 kJ/182 kcal	4467 kJ/1068 kcal
Fett	9.04 g	53.13 g
- davon ges. Fettsäuren	2.52 g	14.84 g
Kohlenhydrate	16.18 g	95.12 g
- davon Zucker	4.23 g	24.88 g
Eiweiss	7.27 g	42.75 g
Salz	0.605 g	3.558 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!).



Hackfleisch zubereiten

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

Limette heiss waschen und **Limettenschale** abraffeln und **Limette** halbieren.

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch** mit **Panko-Mehl**, **Worcester Sauce**, 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** gut verkneten.

Aus dieser Masse 4 [8] **längliche Hacktätschli** formen und kurz kalt stellen.



Sweet-Chili-Mayonnaise verrühren

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

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit **Sweet-Chili-Sauce** verrühren.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat vorbereiten

Rüebli 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 [2 EL] **Zucker***, 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** und **restlichem Limettenabrieb** zu einem **Dressing** verrühren.

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



Hacktätschli anbraten

In einer grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hacktätschli in die Bratpfanne 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**, **Hacktätschli** und **Rüebli** belegen. **Korianderblättchen** abzupfen und auf die **Rüebli** legen.

Tipp: *Koriander hat einen besonderen Geschmack, probier ihn erstmal, bevor Du ihn im Sandwich benutzt. Brothälften zusammenklappen und mit dem restlichen Salat geniessen.*

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Bánh mì! Vietnamese sandwich with meatballs, coriander and sweet chilli mayo

35-45 minutes • 4.467 kj/1.068 kcal • Cook on day 2

1



Sweet chilli sauce



Lime



Carrot



Cucumber



Coriander



HelloFresh minced meat



Mayonnaise



Stone-baked baguette



Panko breadcrumbs



Worcester sauce



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

Good to have at hand
Oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet chilli sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Coriander	1 x 10 g **	1 x 10 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Mayonnaise 8 9	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Stone-baked baguette 15	1 x 250 g	2 x 250 g
Panko breadcrumbs 15	1 x 30 g	1 x 50 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Oil*, white wine vinegar*, sugar* Salt*, pepper*	Amounts specified in text According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

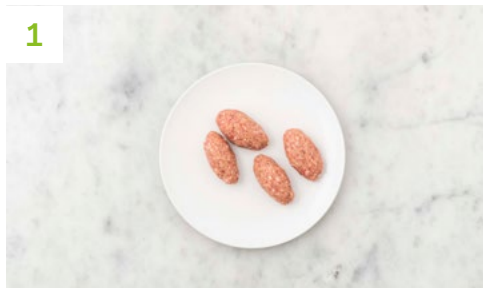
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	760 kJ/182 kcal	4.467 kJ/1.068 kcal
Fat	9.04 g	53.13 g
- incl. saturated fats	2.52 g	14.84 g
Carbohydrate	16.18 g	95.12 g
- incl. sugar	4.23 g	24.88 g
Protein	7.27 g	42.75 g
Salt	0.605 g	3.558 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **8** Eggs **9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Prepare mince

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Wash lime in hot water, grate its rind off and then cut it in half.

In a large bowl, mix the minced meat together thoroughly with panko breadcrumbs, Worcester sauce, 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and pepper*.

From this mix, make 4 [8] elongated meatballs and put them in the fridge to cool for a little while.



2 Prepare the salad

Peel carrots and plane into thin, long strips.

Cut cucumber into 2 mm thin slices.



3 Marinate the salad

Press the lime into a large bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar*, 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar* and the rest of the lime zest to make a dressing.

Add cucumber slices and carrot strips, stir and allow them to marinate.



4 Mix the sweet chilli mayonnaise

Bake bread in the oven for 5-8 min. until crispy.

In a small bowl, mix mayonnaise with sweet chilli sauce.

Season with salt* and pepper* to taste.



5 Sauté meatballs

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat.

Add meatballs to the frying pan, flatten a little, then sauté on each side for 3-4 min. until the meat is cooked through.

In the meantime, halve bread vertically, cut bread halves open but not completely through, and brush with sweet chilli mayonnaise.



6 Serve

Top the bread halves with cucumber slices, meatballs and carrots. Pluck coriander leaves and place on top of the carrots.

Tip: Coriander has a particular taste, so try it first before using it in the sandwich. Fold bread halves together and enjoy with the rest of the salad.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!





Bánh mì ! Sandwich vietnamien

avec boulettes au coriandre et mayonnaise au piment doux

35 – 45 minutes • 4.467 kj/1.068 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Sauce au piment doux



Citron vert



Carottes



Concombre



Coriandre



Mélange de viande hachée HelloFresh



Mayonnaise



Baguette cuite au four à bois



Panko



Sauce Worcester



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Mayonnaise 8) 9)	3 x 17 ml	6 x 17 ml
Baguette cuite sur pierre 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Panko 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	760 kJ/182 kcal	4.467 kJ/1.068 kcal
Lipides	9.04 g	53.13 g
- dont acides gras saturés	2.52 g	14.84 g
Glucides	16.18 g	95.12 g
- dont sucre	4.23 g	24.88 g
Protéines	7.27 g	42.75 g
Sel	0.605 g	3.558 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **8)** Œufs **9)** Moutarde **14)** Dioxydes de soufre et sulfites **15)** Blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer la viande hachée

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

Laver le citron vert à l'eau chaude, en râper le zeste et couper le citron vert en deux.

Dans un grand saladier, bien mélanger la viande hachée avec du Panko, la sauce Worcester, 1 cc [2 cc] de citron vert râpé, 0.25 cc [0.5 cc] de sel* et de poivre*.

Former à partir de ce mélange 4 [8] boulettes de viande allongées et les réfrigérer un moment.



2 Préparer la salade

Éplucher les carottes et débiter en lanières fines et longues.

Couper le concombre en tranches de 2 mm.



3 Faire mariner la salade

Presser le citron vert dans un grand saladier et mélanger avec 1 cs [2 cs] de sucre*, 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc* et le reste du zeste afin d'obtenir une vinaigrette.

Ajouter les tranches de concombre et les lamelles de carotte, mélanger et laisser mariner.



4 Mélanger la mayonnaise au piment doux.

Mettre le pain au four 5 à 8 min. jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Dans un petit saladier, mélanger la mayonnaise avec la sauce au piment doux.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



5 Faire cuire les boulettes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle à feu moyen.

Mettre les boulettes dans la poêle, aplatir légèrement et faire dorer de chaque côté 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Pendant ce temps, couper le pain en deux à la verticale, ouvrir les morceaux de pain en deux sans trancher totalement, et recouvrir de mayonnaise au piment doux.



6 Dresser

Garnir les moitiés de pain de tranches de concombre, de 3e boulettes et de carottes. Effeuilier la coriandre et la déposer sur les carottes.

Astuce : la coriandre a une saveur particulière, goûtez-la avant de le mettre dans le sandwich. Refermer le sandwich et déguster avec le reste de la salade.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

