



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

Family 35 – 45 Minuten • 1044 kcal • Tag 3 kochen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

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	200 g
Gurke	1 x	300 g**	1 x	300 g
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Mayonnaise 8 9	1 x	50 g	2 x	50 g
Steinofenbaguette 15 16	1 x	250 g	2 x	250 g
Panko-Mehl 13 15	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 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. 580 g)
Brennwert	747 kJ/ 178 kcal	4368 kJ/ 1044 kcal
Fett	8.81 g	51.55 g
– davon ges. Fettsäuren	2.36 g	13.81 g
Kohlenhydrate	15.93 g	93.19 g
– davon Zucker	4.17 g	24.42 g
Eiweiss	7.26 g	42.46 g
Salz	0.600 g	3.508 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 **13** Glutenhaltiges Getreide
14 Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **16** Gerste

(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 die Schale fein abraffeln.
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*** würzen.



Salat vorbereiten

Rüebli schälen und in dünne, lange Streifen hobeln.
Gurke in 2 mm dünne Scheiben schneiden.



Hacktätschli anbraten

In einer grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hacktätschli** in die Bratpfanne 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 [2 EL] **Zucker***, 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** und restlichem **Limettenabrieb** zu einem **Dressing** verrühren.

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



Anrichten

Brothälften mit **Gurkenscheiben**, **Hacktätschli** und **Rüebli** belegen.

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

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

En Guete!



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

Family 35–45 minutes • 1044 kcal • Cook on day 3



Sweet chilli sauce



Lime



Carrot



Cucumber



Coriander



HelloFresh mince



Mayonnaise



Stone-baked baguette



Panko breadcrumbs



Worcester sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, sugar*

Cooking utensils

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	200 g
Cucumber	1 x	300 g**	1 x	300 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Mayonnaise 8 9	1 x	50 g	2 x	50 g
Stone-baked baguette 15 16	1 x	250 g	2 x	250 g
Panko breadcrumbs 13 15	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml

**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. 580 g)
Calories	747 kJ/178 kcal	4368 kJ/1044 kcal
Fat	8.81 g	51.55 g
– of which saturated fats	2.36 g	13.81 g
Carbohydrate	15.93 g	93.19 g
– of which sugar	4.17 g	24.42 g
Protein	7.26 g	42.46 g
Salt	0.600 g	3.508 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 **13** Cereals containing gluten

14 Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat **16** Barley

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



1 Prepare the mince

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

Wash the lime in hot water and finely grate the zest. Cut the lime in half.

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

Make 4 [8] elongated meatballs and put them in the fridge briefly to cool.



2 Prepare the salad

Peel the carrots and slice them into long, thin strips.

Cut the cucumber into 2 mm 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 remaining lime zest to make a dressing.

Add the sliced cucumbers and carrots, stir and allow to marinate.



4 Mix the sweet chilli mayonnaise

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

Mix the mayonnaise with the sweet chilli sauce in a small bowl. Season with salt* and pepper* to taste.



5 Fry the meatballs

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Add the meatballs to the pan, flatten a little, then fry on each side for 3–4 min. until the meat is cooked through.

In the meantime, cut the bread in half and cut the halves open but not all the way through, and spread sweet chilli mayonnaise on them.



6 Serve

Top the bread halves with cucumber slices, meatballs and carrots.

Pluck the coriander leaves and place on top of the carrots.

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

Bon appetit!

Bánh mì ! Sandwich vietnamien avec boulettes au coriandre et mayonnaise au piment doux

Famille 35 – 45 minutes • 1 044 kcal • Cuisiner au 3e jour



Sauce au piment doux



Citron vert



Carottes



Concombre



Coriandre



Mélange de viande
hachée HelloFresh



Mayonnaise



Baguette cuite
au four à bois



Farine Panko



Sauce Worcester



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, Vinaigre de vin blanc*, Sel*, Poivre*, Sucre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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 200 g
Concombre	1 x 300 g**	1 x 300 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)	1 x 50 g	2 x 50 g
Baguette 15) 16)	1 x 250 g	2 x 250 g
Farine panko 13) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml

**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. 580 g)
Valeur calorique	747 kJ/ 178 kcal	4 368 kJ/ 1044 kcal
Lipides	8,81 g	51,55 g
– dont acides gras saturés	2,36 g	13,81 g
Glucides	15,93 g	93,19 g
– dont sucre	4,17 g	24,42 g
Protéines	7,26 g	42,46 g
Sel	0,600 g	3,508 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 **13)** Céréales contenant du gluten **14)** Dioxyde de soufre et sulfites **15)** Blé **16)** Orge

(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 chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement le zeste. Couper en deux le citron vert.

Dans un grand saladier, bien mélanger la viande hachée avec la farine panko, la sauce Worcester, 1 cc [2 cc] de citron vert râpé, 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et eu 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 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Mélanger la mayonnaise à la sauce au piment doux dans un bol. Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



5 Faire cuire les steaks hachés

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 – 4 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Pendant ce temps, couper le pain en deux dans le sens de la largeur, 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 boulettes et de carottes.

Effeuilier la quantité souhaitée de coriandre et la déposer sur les carottes.

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

Bon appétit !