



Geflügel-Sandwich

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	2 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Zitronen	1 St.
Currypulver	2 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Mini Romana	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Baguettes im Ofen ca. 10 Min. kross aufbacken. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Hähnchenbrustwürfel mit 1 EL Curry, 1 EL Zitronensaft und Chili würzen.
2. Salat waschen und Blätter einzeln abtrennen. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbrustwürfel mit Zwiebel ca. 5 Min. anbraten. In einer Schüssel Joghurt, Hähnchenwürfel, Apfel, 1 EL Curry und Koriander verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Baguettes vorsichtig aus dem Ofen nehmen, längs halbieren, aufschneiden und mit Butter bestreichen. Salatblätter und Hähnchencurry auf Baguettes verteilen. Geflügel-Sandwiches servieren. Zum Mitnehmen in Papier einschlagen oder in Boxen einpacken.

Guten Appetit!

Tipp: Hähnchen-Belag zum Mitnehmen bereits am Vorabend vorbereiten und am nächsten Morgen in frische Baguettes oder Brötchen füllen. Als Belag eignet sich auch das Reste Geflügel deiner Weihnachtsfeier oder deines Sonntagsbratens.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g