Krosses Hähnchen-Sandwich mit Avocadodip und Pommes

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Öl	4 EL
Cornflakes	100 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Ciabatta-Brot	2 St.
Minigurken	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Öl mischen. Pommes auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen. Nach ca. 15 Min. wenden.

2. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit den Händen oder einem Nudelholz fein zerbröseln. Joghurt im Becher mit Salz, Pfeffer, Zucker und verrühren. Für die Panierung einen ersten tiefen Teller mit ca. 2/3 des Joghurts vorbereiten und die Cornflakesbrösel in einen zweiten tiefen Teller geben.

3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und waagerecht halbieren. Dabei das Fleisch der Länge nach vorsichtig mit einem scharfen Messer zwischen Handfläche und Brett durchschneiden. Das Hähnchen zuerst im Joghurt und dann in den Cornflakes wenden. Auf einem zweiten Blech verteilen (dabei Platz für das Ciabatta lassen) und im Ofen ca. 12–14 Min. backen.

4. Derweil Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einem hohen Gefäß mit 2 EL Öl und 1 EL Limettensaft fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dip bis zum Anrichten zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

5. Ciabatta leicht mit den Händen befeuchten, salzen, zu den Hähnchen auf das Blech geben und ca. 5 Min. goldbraun backen. Gurken waschen, nach Belieben schälen, halbieren und schräg in längliche Stifte schneiden.

6. Ciabatta, Pommes und Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Brot leicht schräg jeweils halbieren und diese der Länge nach aufschneiden. Schnittflächen nach Belieben mit Joghurt und Avocadodip bestreichen und mit Hähnchen und Gurke belegen. Pommes salzen und zusammen mit den Krossen Hähnchen-Sandwiches und den Dips servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	886 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	39 g