



Crispy Chicken Sandwich mit Avocadodip und French fries

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk	800 g
Öl	4 Esslöffel
Cornflakes	100 g
Joghurt	150 g
Salz	
schwarzer Pfeffer, gemahlen	
Zucker	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Ciabatta-Brötchen	2 St.
Mini gurken	4 St.

Zubereitung

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 dem 1. Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 25 Min. knusprig backen. Nach ca. 15 Min. wenden.

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 1. tiefen Teller mit ca. 2 Drittel des Joghurts vorbereiten und die Cornflakesbrösel in einen 2. tiefen Teller geben.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und waagrecht halbieren. Dabei das Fleisch der Länge nach vorsichtig mit einem scharfen Messer zwischen Handfläche und Brett durchschneiden. Die Filets zuerst im Joghurt und dann in den Cornflakes wenden. Auf dem 2. Blech verteilen (dabei Platz für das Ciabatta lassen) und im Ofen ca. 12 – 14 Min. backen.

Derweil Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einem hohen Gefäß direkt 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.

Das Ciabatta leicht mit den Händen befeuchten, salzen, zu den Hähnchenfilets auf das Blech geben und ca. 4 – 5 Min erwärmen. Snack-Gurken waschen, nach Belieben schälen, halbieren und schräg in längliche Stifte schneiden.

Ciabatta, Pommes und Fleisch aus dem Ofen nehmen. Brot leicht schräg in 4 etwa gleich große Teile schneiden und diese der Länge nach aufschneiden. Schnittflächen nach Belieben mit Chilijoghurt und/oder Avocadodip bestreichen und mit Hähnchen und Gurke belegen. Pommes salzen und zusammen mit den Crispy Chicken Sandwiches und den Dips servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	822 kcal		
Kohlenhydrate	84 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	44 g	Fette	36 g