

## Geflügel-Sandwich

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





### 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 gemah	nlen
Butter	2 EL

### Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

- 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