Hähnchen-Sandwich mit Apfel-Senf-Chutney



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Zitronen	1 St.
Öl	1 EL
Honig	2 EL
Wasser	100 ml
Basilikum, frisch	20 g
Senf	1 TL
Süßer Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Krustenbrot	1 St.
Hähnchenbrust Aufschnitt	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerne und Strunk entfernen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Äpfeln darin ca. 2 Min. anbraten. Honig, 1 TL Zitronensaft und Wasser zugeben und ca. 7 Min. leicht einköcheln lassen.

3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Senf unter das Chutney rühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitrone und Honig würzig abschmecken. Basilikum dazugeben und vermengen.

4. Brot in Scheiben schneiden und mit Apfel-Senf-Chutney bestreichen. Mit Hähnchenbrust belegen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für das Chutney kannst du auch Birnen verwenden. Wenn du etwas Chutney übrig hast, kannst du es in einem luftdichten Glas für ein paar Tage im Kühlschrank lagern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	447 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g