



Hähnchen-Tikka-Sandwich

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|------------|
| Hähnchenbrustfilets | 300 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Sonnenblumenöl | 1 EL |
| Currypulver | 1 TL |
| Joghurt, natur | 2 EL |
| Crème fraîche | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Salatgurken | 0.25 St. |
| Mango | 0.5 St. |
| Toastbrot | 8 Scheiben |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbrustwürfel ca. 3–4 Min. rundherum anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen, mit Curry würzen und ca. 1 Min. weiterbraten. Joghurt und Crème fraîche zufügen und ca. 3 Min. einköcheln lassen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.
3. Gurke schälen, längs halbieren und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls würfeln. Beides mit dem kalten Hähnchencurry vermengen und auf 4 Brotscheiben verteilen, mit übrigen Scheiben belegen, schräg halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 605 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 85 g | Ballaststoffe | 9 g |
| Eiweiß | 33 g | Fette | 16 g |