

## 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 ger	nahlen
Salatgurken	0.25 St.
Mango	0.5 St.
Toastbrot	8 Scheiben

## Zubereitung



- 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
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g