



Hähnchen und Curry-Möhren im Fladenbrot

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	500 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Currypulver	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Geflügelbrühe	150 ml
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Mini Romana	1 St.
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, mittlere Pfanne mit Deckel

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten waschen, schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und ca. 1–2 Min. braten. Dann mit ca. 75 ml Wasser ablöschen und zugedeckt weitere ca. 5–7 Min. garen.
2. Inzwischen Hähnchen waschen und trocken tupfen. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten, salzen und pfeffern. Mit Brühe ablöschen und auf kleiner Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen, dabei einmal wenden.
3. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Mit Joghurt zu den Karotten geben und abschmecken. Salatblätter abtrennen, waschen und abtropfen lassen. Fladenbrot im Ofen ca. 5 Min. aufbacken. Hähnchen in dünne Scheiben schneiden.
4. Fladenbrot vierteln und jeweils eine Tasche hineinschneiden. Nach Belieben mit Salat, Hähnchen und Curry-Karotten füllen und fest in Butterbrotpapier wickeln.

Guten Appetit!

Tipp: Das Fladenbrot mit Hähnchen eignet sich auch super zum Mitnehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	506 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g