



Mediterranes Hähnchen-Sandwich



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	2 St.
Snackgurken	3 St.
Mini Romana	1 St.
Tomaten, getrocknet	50 g
Baguette	2 St.
Mayonnaise	6 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Pfanne mit Deckel, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Hähnchen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 7 Min. anbraten. Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer darüberstreuen, Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt bis zum Anrichten ruhen lassen.
3. Tomaten und Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln. Getrocknete Tomaten halbieren. Hähnchen in Scheiben schneiden.
4. Baguette längs halbieren und mit Mayonnaise bestreichen. Nach Belieben mit Zutaten belegen, portionieren und mediterranes Hähnchen-Sandwich servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	693 kcal		
Kohlenhydrate	52 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	36 g	Fette	38 g