



Rezepte > Mittagessen

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 gemahlen	
Strauchtomaten	2 St.
Minigurken	3 St.
Mini Romana	1 St.
Tomaten, getrocknet	50 g
Baguette	2 St.
Mayonnaise	6 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne mit Deckel, feine Reibe, Küchenpapier

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
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	38 g