MARLEY SPOON

Knuspriges Hähnchensandwich

mit Guacamole und Tomatensalsa

20-30min 3-4 Personen

Dieses Sandwich ist prall gefüllt mit gebratenem Hähnchenfleisch, köstlich-cremiger Guacamole, würzigem Rucola und einer frischen Tomatensalsa. Die Baguettebrötchen sind richtig schön knusprig, weil sie vor dem Befüllen noch kurz im Ofen aufgebacken werden. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 4 Baguettebrötchen [1]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Guacamole
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 740kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 42.6g

1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 2EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** einreiben.

2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten. Dann wenden und weitere 2–3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4–6Min. im Ofen knusprig aufbacken.

3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.

4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten** und die **1/2 der Zwiebeln oder nach Geschmack mehr** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL Ketchup und **1TL Zitronenschale** vermengen und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Brötchen belegen

Das **Fleisch** in dicke Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden, mit der **Guacamole** bestreichen und mit etwas **Rucola**, dem **Fleisch** und einem Klecks **Salsa** belegen. Nach Belieben mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.

6. Salat zubereiten

Den **übrigen Rucola** mit der **restlichen Salsa** vermengen und den **Salat** mit 1EL Olivenöl, der **übrigen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Die **Hähnchensandwiches** mit dem **Salat** und den **Zitronenspalten** servieren.