



Saftiges Hähnchen-Sandwich

mit Römersalat und Mayonnaise



20-30min



3-4 Personen

Romanasalat ist ein Klassiker unter den Salaten und soll in Ägypten bereits vor 4.000 Jahren verspeist worden sein. Heute ist er auf der ganzen Welt bekannt und beliebt. Um den Salatkopf länger frisch zu halten, sollte er im Kühlschrank am besten in einem feuchten Tuch gelagert werden. So bleibt er schön knackig für dieses leckere Sandwich mit Rosmarin-Hähnchen und herzhafter Kapern-Mayonnaise-...

Was du von uns bekommst

- Tomate
- Sandwichtoast ¹
- Kapern
- frischer Rosmarin
- Romanasalat
- 8 Schaschlik-Holzspeie
- Gurke
- Hähnchenbrustfilet
- Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 39.1g



1. Fleisch schneiden

Die **Hähnchenbrust** in der Mitte halbieren, sodass je zwei dünne Scheiben entstehen.



2. Hähnchen marinieren

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen, fein hacken und mit 1-2EL Olivenöl vermischen. Die **Hähnchenscheiben** mit dem **Rosmarinöl** vermischen, das **Fleisch** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



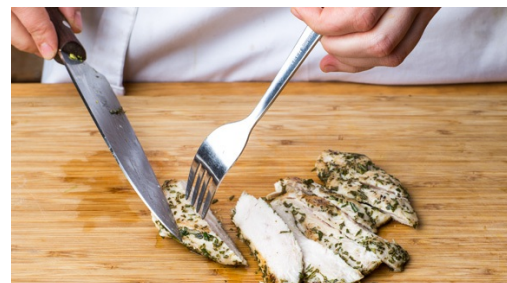
3. Gemüse schneiden

Den Strunk des **Romanasalats** entfernen, den **Salat** halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** nach Wunsch schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomate** ebenfalls in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



4. Sauce mischen

Von den **Kapern** etwas Flüssigkeit aufbewahren, die **Kapern** dann in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die **Kapern** fein hacken und mit der **Mayonnaise** mischen, mit etwas **Kapernsaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Romanasalat** mit der **Sauce** mischen und ggf. noch einmal abschmecken.



5. Fleisch braten

Die **marinierten Hähnchenscheiben** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** noch ca. 2-3Min. nachgaren lassen. Anschließend in dünne, schräge Scheiben schneiden.



6. Sandwich belegen

Währenddessen die **Sandwichscheiben** in einer weiteren Pfanne oder einem Toaster rösten. Für die Eltern 3 mal 2 und für die Kids 2 mal 2 **Scheiben** nach Wunsch mit **Hähnchen**, **Romanasalat**, **Gurke** und **Tomate** belegen, mit den **Spießen** fixieren und diagonal in Dreiecke halbieren. **Restlichen Salat** mit übrigen **Gurken** und **Tomaten** mischen und mit den **Tramezzini** ser...