

# MARLEY SPOON



## **Pulled Chicken Sandwich mit Apfelsauce**

dazu rauchige Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



40-50min



2 Personen

Perfektion ist schwer zu erreichen - aber wir haben es geschafft! In deinem knusprigen Baguette verschmilzt saftiges, gezupftes Hähnchenfleisch mit geschmorter Apfel-Zwiebel-Sauce. Für den extra Kick sorgen hauchdünne Rotkohlstreifen und pikante Jalapeño-Chili in cremig-würzigem Dressing. Serviert mit gebackenen, rauchigen Süßkartoffeln gibt es diesem Sandwich wirklich nichts mehr hinzuzufügen, außer: Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 200g geschnittener Rotkohl

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- 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.

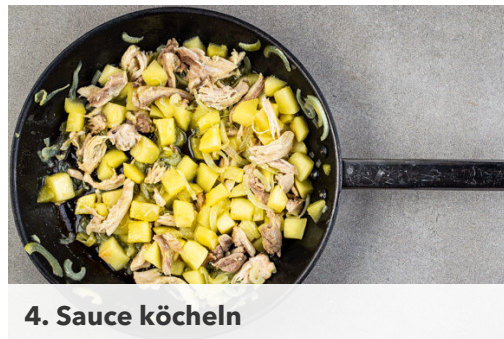
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 995kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 112.0g, Eiweiß 31.8g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl, **1/2TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann 15-20Min. im Ofen goldbraun und gar backen. Die **Brötchen** auf einem Ofenrost 6-8Min. backen, dann auskühlen lassen.



4. Sauce köcheln

Inzwischen die **Äpfel** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 7Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. **100ml Kochwasser** angießen, dann 1EL Essig und 1TL Zucker einrühren und die **Äpfel** abgedeckt 5-6Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Das **Fleisch** unter die **Apfelsauce** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten schneiden

500ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die **Äpfel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



5. Salat zubereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** halbieren und die Kerne entfernen. **Eine Hälfte oder mehr nach Belieben** in hauchdünne Streifen schneiden. 1EL Mayonnaise, 1TL Senf, 1EL Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Den **Rotkohl**, die **Lauchzwiebeln** und die **Chilistreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Fleisch zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1/2 TL Salz in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10Min. gar köcheln. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und mit 2 Gabeln in kleine Stücke zupfen. Das **Kochwasser** aufbewahren.



6. Brötchen füllen

Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Fleisch**, der **Apfelsauce** und dem **Rotkohl** füllen. Die **Pulled Chicken Sandwichs** mit dem **übrigen Rotkohlsalat**, den **Süßkartoffeln** und je 1EL Mayonnaise zum Dippen servieren.