



## TBR: Superfix: Knuspriges Hähnchensandwich

mit Guacamole und Tomatensalsa



ca. 20min



2 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

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Guacamole
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 760kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 79.6g, Eiweiß 44.1g



### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen 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 **½ der Zwiebeln oder nach Geschmack mehr** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1EL Ketchup und **1TL Zitronenschale** vermengen und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Brötchen belegen

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