



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 Extrakick sorgen hauchdünne Rotkohlstreifen und pikante Jalapeño-Chili in cremig-würzigem Dressing. Serviert mit rauchigen gebackenen Süßkartoffeln gibt es diesem Sandwich wirklich nichts mehr hinzuzufügen, außer: Guten Appetit!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 200g Pulled Chicken ^{1,3,6,10}

- 3EL Mayonnaise ³
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler

Energie 1014kcal, Fett 41.3g,
Kohlenhydrate 125.5g, Eiweiß 31.9g



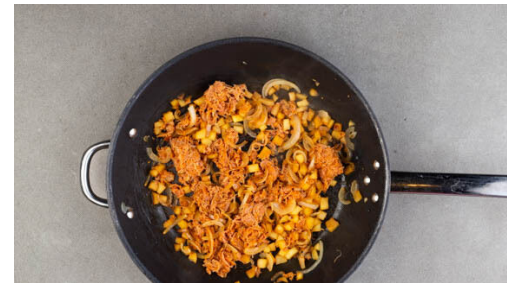
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl, **½TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann 15-20Min. im Ofen goldbraun und gar backen.



Die **Brötchen** auf einem Ofenrost 6-8Min. backen, dann etwas auskühlen lassen.



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



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



Den **Apfel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



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 1 EL Mayonnaise zum Dippen servieren.