

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 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 Hähnchenschenkel filets
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 200g geschnittener Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- 1TL Senf ¹⁰
- 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, **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 auskühlen lassen.



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.



3. Fleisch zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit ½TL 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.



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.



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.



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.