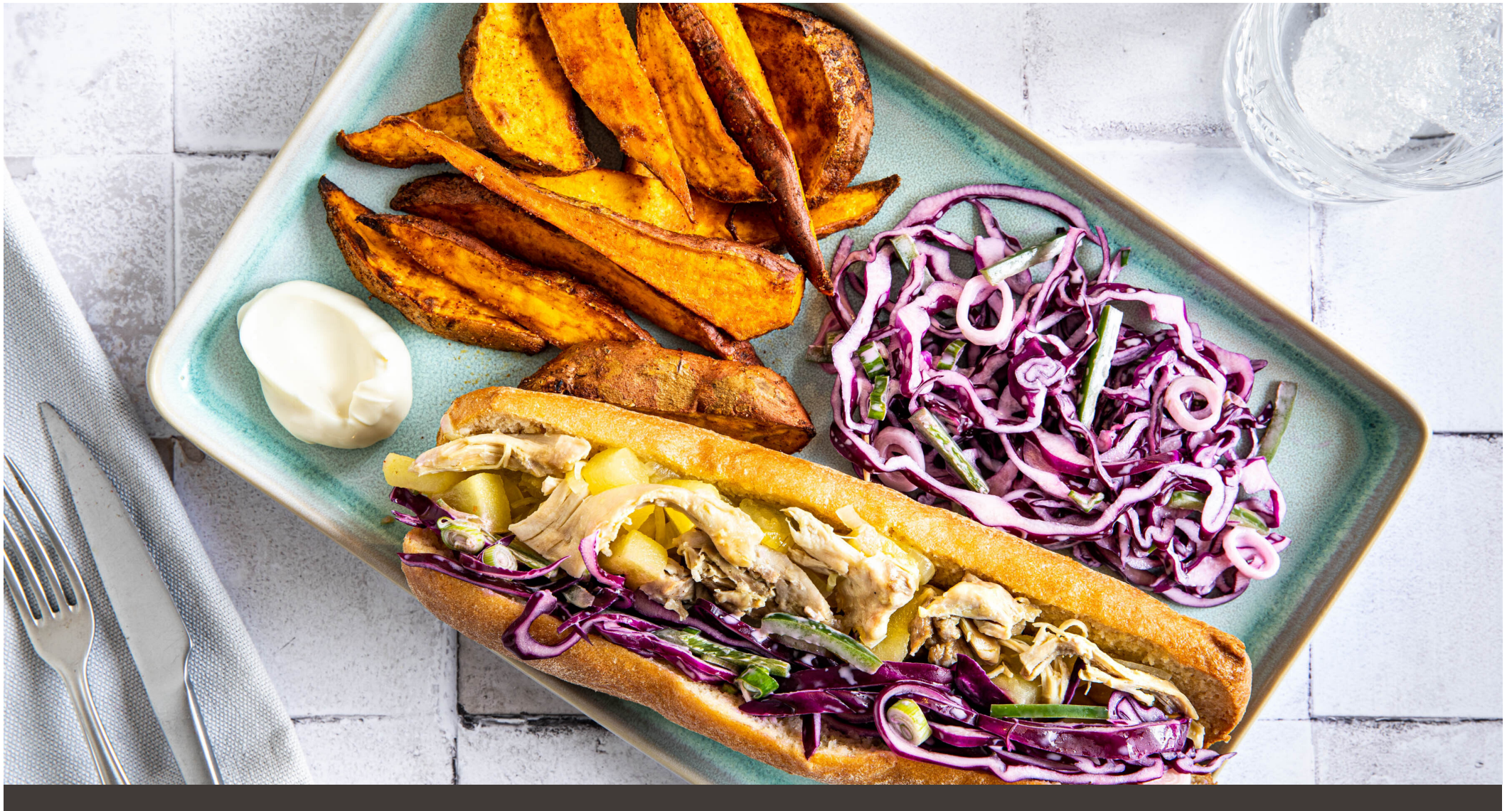


MARLEY SPOON



Pulled Chicken Sandwich mit Apfelsauce

dazu rauchige Süßkartoffeln und Rotkohlsalat



40-50min



3-4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 3 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 4 Hähnchenschenkel filets
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 400g geschnittener Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ³
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- 10g Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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.

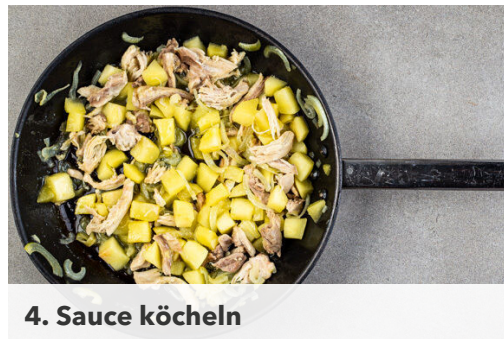
Nährwertangaben pro Portion

Energie 962kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 31.6g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, **1TL Paprikapulver** und je 1 kräftigen 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 7Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. **125-150ml Kochwasser** angießen, dann 4TL Essig und 2TL 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

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



5. Salat zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** halbieren und die Kerne entfernen. **Eine Hälfte oder mehr nach Belieben** in hauchdünne Streifen schneiden. 2EL Mayonnaise, 2TL Senf, 2EL Essig, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Zucker verrühren. Den **Rotkohl**, die **Lauchzwiebeln** und den **Chilistreifen** mit dem **Dressing** vermengen.



3. Fleisch zubereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1TL 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.