



Knusprige Bio-Hähnchen-Tartines

mit pikanter Ananas und Korianderdip



ca. 25min



3-4 Personen

Tartines, das sind üppig belegte Brote, die zuvor in Öl geröstet wurden. Alternativ wird auch Blätter- oder Pizzateig genutzt, der dann zugeschnitten und vorgebacken wird. So machen wir's auch heute und toppen alles mit zartem Bio-Hähnchenbrustfilet, knackiger Karotte, frischer Zucchini, feinen Lauchzwiebeln und süßer Ananas in einer pikanten Chilisauce. Etwas Korianderdip oben drauf und fertig ist dein neues Leibgericht!

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Dose Ananas
- 30g Sambal Badjak
- 2 Packungen Pizzateig ²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander

- 4EL Mayonnaise 1
- Salz
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 984kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 117.2g, Eiweiß 66.2g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Ananasstücke** fein hacken und mit dem **Sambal Badjak**, 1TL Essig und 1 Prise Salz vermengen.



Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und mit den **Karotten**, den **Zucchini**, 1EL Essig und ½TL Salz mischen.



Die **Teig** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und jeweils quer halbieren. Auf beiden Blechen die **Teigstücke** etwas auseinander schieben, sodass sie sich nicht berühren, und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Anschließend im Ofen auf der untersten mittleren Schiene ca. 12Min. goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ des grob geschnittenen Korianders** fein schneiden und mit 4EL Mayonnaise und **1-2EL Ananassaft** verrühren.



Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines großen Messers anquetschen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Knoblauch** und ½-1TL Salz in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 7-8Min. garen.



Das **Fleisch** in ein Sieb abgießen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem **Teig** verteilen. Dann das **Karotten-Zucchini-Gemüse** und die pikante **Ananas** nach Belieben darauf anrichten. Die **Tartines** mit der **Koriandermayo** beträufeln, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.