



## Knuspriges Hähnchensandwich

mit Kaperncreme und Karottenpommes



20-30min



2 Personen

Dieses Sandwich ist nicht nur richtig lecker, sondern auch schön leicht. Das zarte Hähnchenfleisch und die würzige Creme sind eine tolle Kombination, getoppt wird alles mit würzigen Kapern. Die kleinen, salzigen Knospen stehen in der Bibel für Vergänglichkeit, denn die Blüten des Kapernstrauches verblühen sehr rasch. Aber mindestens genauso schnell werden eure Teller leer sein!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 1 Päckchen Brühepulver Huhn
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Baguettebrötchen
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Kapern
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Mayonnaise<sup>3,10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 772.0kcal, Fett 36.5g, Eiweiß 37.9g, Kohlenhydrate 67.9g



**1. Karotten rösten**

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in fingerlange Stifte schneiden. Die **Karottenschalen** aufbewahren. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen goldbraun rösten.



**4. Creme anrühren**

Die **1/2 der sauren Sahne** mit dem **Senf**, der **Mayonnaise**, 1EL Wasser und der **1/2 der Kapern** cremig rühren. Mit 1/2EL Essig und Pfeffer nach Geschmack würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **saure Sahne** verwenden.



**2. Fleisch garen**

In einem mittelgroßen Topf 1,5L Wasser zum Kochen bringen, das **Brühepulver** und 1TL Salz darin auflösen und die **Karottenschalen** dazugeben. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und in das köchelnde Wasser geben. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 12-15Min. sanft köchelnd garen.



**5. Dressing anrühren**

Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** mischen. Die **Brötchen** aufschneiden.



**3. Salat schneiden**



**6. Fleisch schneiden**

Das **Fleisch** gegen die Faser in möglichst dünne, schräge Scheiben schneiden. Die Innenseiten der **Brötchen** mit der **Kaperncreme** bestreichen und die **unteren Hälften** nach Geschmack mit dem **Fleisch**, dem **Salat** und den **restlichen Kapern** belegen. Mit den **oberen Hälften** bedecken. Mit den **Karottenspänen**, dem **restlichen Salat** und der **restlichen Creme** servieren.