



## Knuspriges Hähnchensandwich

mit Kaperncreme und Karottenpommes



20-30min



3-4 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!



- 4 Karotten
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 1 Päckchen Brühepulver Huhn
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 4 Baguettebrötchen
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Kapern
- 1 Becher saure Sahne
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

10

- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 701.0kcal, Fett 31.3g, Eiweiß 35.2g, Kohlenhydrate 65.1g



## 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 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen goldbraun rösten.



#### 4. Creme anrühren

Die **saure 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.



## 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 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** mischen. Die **Brötchen** aufschneiden.



### 3. Salat schneiden

Die **Baguettebrötchen** nach ca. 5Min.  
Backzeit der **Karotten** in den Ofen geben  
und knusprig aufbacken. Den **Salatstrunk**  
entfernen, die äußeren Blätter in  
mundgerechte Stücke schneiden, die  
kleineren Innenblätter auseinander zupfen.  
Die **Kapern** kurz in kaltem Wasser  
einweichen, dann in einem Sieb abtropfen  
lassen und fein hacken.



## 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 **Karottenpommes**, dem **restlichen Salat** und der **restlichen Creme** servieren.