



Knusprige Tartines mit Bio-Hähnchen

mit pikanter Ananas und Korianderdip



ca. 25min



2 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!

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose Ananas
- 30g Sambal Badjak
- 1 Pck. Pizzateig ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander

- 2EL Mayonnaise 1
- Salz
- Essig

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 43.0g



1. Ananas würzen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Die **½ der 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.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden und mit den **Karotten**, den **Zucchini**, 2TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz mischen.



2. Teig backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und quer halbieren. Die **Teigstücke** etwas auseinander schieben, sodass sie sich nicht berühren, und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Anschließend im Ofen auf der untersten Schiene ca. 12Min. goldbraun und knusprig backen.

5. Koriandermayo zubereiten

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



3. Fleisch garen

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



6. Fleisch schneiden

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.