



## Tandoori-Hähnchensandwich

mit Rotkohl, Chutney-Dip und Gurkenraita



unter 20min



4 Portionen

Du hast richtig Lust auf ein deftiges Sandwich, aber nicht wirklich viel Zeit, um es zuzubereiten? Nicht klagen, Dinnerly fragen! Die Baguettebrötchen füllst du heute mit saftigem Hähnchenbrustfilet, das mit Tandoori-Masala und Rotkohl verfeinert wird. Da fehlt noch was, sagst du? Dann nimm noch etwas cremigen Chutney-Dip dazu. Nicht weitersagen, aber Gurkenraita ist auch mit von der Partie! Mmmh!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Baguettebrötchen <sup>2</sup>
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney <sup>4</sup>

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen und Backrost
- große Pfanne
- Messbecher

### Kochtipp

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 31.8g,  
Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 43.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Rotkohl** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 2-4Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet. Die **Brötchen** auf einem Backrost im Ofen 4-5Min. aufbacken.



Den **Rotkohl**, die **½ des Knoblauchs** und 100ml Wasser in der Pfanne aus Schritt 2 bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben, in ca. 1Min. duftend braten und vom Herd nehmen.



Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurken** mit dem **Joghurt**, dem **restlichen Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung**, 1 Prise Zucker und je ½ TL Salz und Pfeffer vermengen.



Das **Chutney** mit 4EL Mayonnaise verrühren. Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Chutney-Dip** bestreichen, mit dem **Rotkohl** und dem **Fleisch** füllen und mit der **Raita** servieren. **Tipp:** Das **Fleisch** ggf. längs halbieren, damit es besser in die **Brötchen** passt.



Wenn du deine Raita mit einer feineren Textur bevorzugst, dann entferne das wässrige Innere der Gurke mit einem Löffel und reibe das feste Gurkenfleisch grob, bevor du es mit dem Joghurt vermischt.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**