



Tandoori-Hähnchensandwich

mit Rotkohl, Chutney-Dip und Gurkenraita



unter 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Baguettebrötchen ²
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Um sehr feine Rotkohlstreifen zu erhalten, am besten einen Gemüsehobel verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 43.6g

1

1. Zutaten vorbereiten

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

2

2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.

3

3. Rotkohl braten

Den **Rotkohl**, die **½ des Knoblauchs** und 50ml 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.

4

4. Raita zubereiten

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

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Chutney** mit 2EL 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.

6

6. Die Textur macht's

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.