



RS Herzhaftes Hähnchensandwich

mit Ofenkartoffeln und Blattsensalat



30-40min



4 Portionen

Heute machen wir die Nacht zum Tage! ... Das Frühstück zum Abendessen? Egal, ein leckeres Sandwich hat keine Bürozeiten, es ist immer für uns da. Und dieses Modell überzeugt auf ganzer Linie: Saftiges Hähnchen mit raffinierter Panko-Kürbiskern-Panade, mystisch anmutender Salat, currywürziger Dip, dazu krosse Ofenkartoffeln - welches Sandwich wäre da nicht gern mit von der Partie?

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 50g Kürbiskerne
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Madras-Currypulver⁴
- 2 Becher Joghurt³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl²
- 4 Baguettebrötchen²
- 160g Roter Blattsenf⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 3EL Mayonnaise¹
- 4EL Weizenmehl²
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1099kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 116.6g, Eiweiß 56.4g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopper flach klopfen. Die **Kürbiskerne** mit dem **Panko-Paniermehl** vermengen. 1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Currypulver** würzen und nacheinander in 4EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



2. Kürbiskerne hacken

Inzwischen die **Kürbiskerne** grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Schnitzel braten

Die **Brötchen** 4-5Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist.



3. Dip zubereiten

Für den **Dip** den **Joghurt** mit 3EL Mayonnaise, den **Lauchzwiebeln** und ca. $\frac{2}{3}$ des **Currypulvers** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit einem **Dressing** aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden und mit etwas **Dip** bestreichen. Die **unteren Hälften** mit den **Schnitzeln** und etwas **Salat** belegen. Mit den **oberen Hälften** abdecken und die **Sandwiches** mit den **Ofenkartoffeln** sowie dem **übrigen Dip und Salat** servieren.