



RS Herzhaftes Hähnchensandwich

mit Ofenkartoffeln und Blattsensalat



30-40min



2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 25g Kürbiskerne
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Madras-Currypulver⁴
- 1 Becher Joghurt³
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl²
- 2 Baguettebrötchen²
- 80g Roter Blattsenf⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 1½EL Mayonnaise¹
- 2EL Weizenmehl²
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 1133kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 115.2g, Eiweiß 56.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 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.



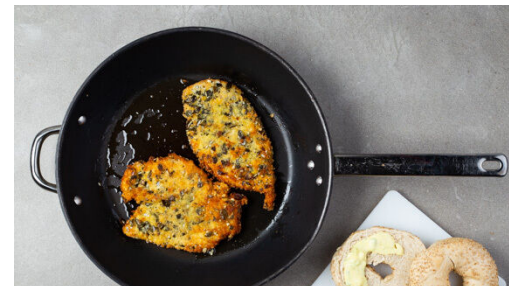
4. Fleisch panieren

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 auf einem tiefen Teller verquirlen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und **Currypulver** würzen und nacheinander in 2EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



2. Kürbiskerne hacken

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



5. Schnitzel braten

Die **Brötchen** 4-5Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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 1½EL Mayonnaise, den **Lauchzwiebeln** und der **½ des Currypulvers** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit einem **Dressing** aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 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.