



Hähnchensandwich mit Paprika

dazu Sellerie-Spinat-Salat mit Mohndressing



20-30min



2 Personen

Heute gibt es ein saftiges Hähnchensandwich, für das sich unsere Köchin Elisabeth von der osteuropäischen Küche hat inspirieren lassen. Das ungarische „csirkepaprikás“, ein Hähnchengericht mit Paprika, das traditionell mit einer cremigen Sauce auf Basis einer Mehlschwitze zubereitet wird, schmeckt in ihrer zeitgemäßen, gesünderen Variante mindestens genauso lecker! Eine echte Entdeckung!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Blaumohn
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 68.4g, Eiweiß 46.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, 4EL Wasser, 1TL Essig, 1TL Zucker, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Burgerbrötchen** 4-5Min. im Ofen aufbacken.



4. Dip anrühren

Ca. **3/4 des Joghurts** mit dem **Senf** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren. **2EL Hähnchenbrühe** unter das **Gemüse** rühren.



5. Salat zubereiten

Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Spinat** in eine Schüssel geben. Den **restlichen Joghurt** mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Essig, dem **Blaumohn** sowie Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Sellerie** und dem **Spinat** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann für das **Dressing** auch Olivenöl verwenden.



3. Fleisch garen

In einem kleinen Topf 500ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs halbieren. Die **1/2 des Brühwürzes** im kochenden Wasser auflösen, dann das **Fleisch** hineingeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 6-8Min. garen. Aus der **Brühe** nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.



6. Sandwiches belegen

Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **Joghurtdip** bestreichen, dann die **unteren Brötchenhälften** mit dem **Hähnchen**, dem **Paprikagemüse** und den **Kapern** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** bedecken und die **Sandwiches** mit dem **Salat** servieren.