



Knusprige Tartines mit Bio-Hähnchen

mit pikanter Ananas und Korianderdip



ca. 25min



4 Portionen

Tartines, das sind üppig belegte Brote, die zuvor in Öl geröstet wurden. Alternativ wird auch Blätter- oder Pizzateig genutzt, der dann zugeschnitten und vorgebacken wird. So machen wir's auch heute und toppen alles mit zartem Bio-Hähnchenbrustfilet, knackiger Karotte, frischer Zucchini, feinen Lauchzwiebeln und süßer Ananas in einer pikanten Chilisauce. Etwas Korianderdip oben drauf und fertig ist dein neues Leibgericht!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Dose Ananas
- 30g Sambal Badjak
- 2 Pck. Pizzateig²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- Salz
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 117.2g, Eiweiß 42.2g



1. Ananas würzen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Ananasstücke** fein hacken und mit dem **Sambal Badjak**, 1TL Essig und 1 Prise Salz vermengen.



4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und mit den **Karotten**, den **Zucchini**, 1EL Essig und ½TL Salz mischen.



2. Teige backen

Die **Teig** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und jeweils quer halbieren. Auf beiden Blechen die **Teigstücke** etwas auseinander schieben, sodass sie sich nicht berühren, und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Anschließend im Ofen auf der untersten mittleren Schiene ca. 12Min. goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Koriandermayo zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ des grob geschnittenen Korianders** fein schneiden und mit 4EL Mayonnaise und **1-2EL Ananassaft** verrühren.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils der Länge nach halbieren. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines großen Messers anquetschen. Das **Fleisch** und den **Knoblauch** mit ½-1TL Salz in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 7-8Min. garen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in ein Sieb abgießen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem **Teig** verteilen. Dann das **Karotten-Zucchini-Gemüse** und die pikante **Ananas** nach Belieben darauf anrichten. Die **Tartines** mit der **Koriandermayo** beträufeln, mit dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren.