



Fried Chicken Sandwich mit Gurke

dazu Kartoffelsalat mit Apfel und Sellerie



30-40min



4 Portionen

Das Fried Chicken Sandwich ist ein absoluter Renner in der hippen Gastronomie-Szene. Umso besser, dass du das Prachtstück heute zu Hause zubereiten kannst. Wenn knusprig frittiertes Hähnchen im Pankomantel mit frischer Gurke, pikanter Zwiebel und cremigem Kräuterjoghurt aufeinandertrifft, schwebst du in einem Bissen auf Genusswolke sieben. Und wie wär's mit einem kultivierten Kartoffelsalat dazu? Einfach klasse!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 20g Schnittlauch & Dill
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Äpfel
- 2 Stangensellerie ¹
- 4 Burgerbrötchen ²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 150g Panko-Paniermehl ²

Was du zu Hause benötigst

- 80g Weizenmehl ²
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl & Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Messbecher & Sieb

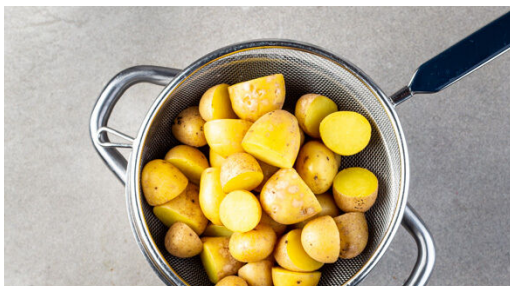
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1003kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 114.7g, Eiweiß 45.3g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, bis das **Fleisch** 1-2cm dünn ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Schnittlauch**, den **Dill** sowie die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit den **Kräutern**, dem **Knoblauch**, **1TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Fleisch panieren

60g Mehl und 120ml Wasser zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit **1/2TL Paprikapulver** und je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** erst durch den **Teig** ziehen, dann in dem **Panko-Paniermehl** wenden.



3. Salat zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Brötchen** im Ofen 3-5Min. aufbacken. 3EL Pflanzenöl mit 2EL Essig und je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Kartoffeln**, den **Äpfeln** und dem **Sellerie** vermengen.



6. Frittieren und servieren

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und das **Fleisch** bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis es knusprig und goldbraun ist. Die **Brötchen** mit **1-2EL Joghurt** bestreichen und nach Belieben mit den **Gurken**, den **Zwiebeln** und dem **Fleisch** belegen. Mit dem **Kartoffelsalat** anrichten und servieren.