



## Fried Chicken Sandwich mit Gurke

dazu Kartoffelsalat mit Apfel und Sellerie



30-40min



2 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

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 2 Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 40g Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Messbecher & Sieb

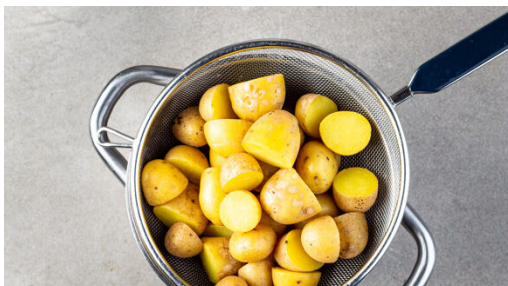
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1063kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 122.2g, Eiweiß 46.4g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 190°C (170°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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, 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 1EL Mehl wenden.



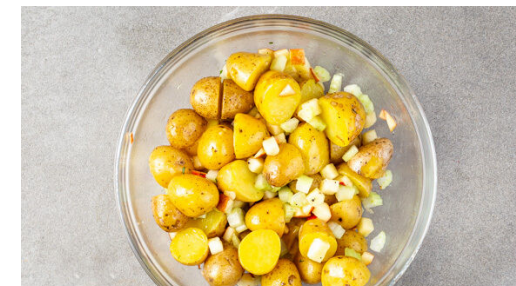
### 2. Zutaten vorbereiten

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**, **1/2TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



### 5. Fleisch panieren

30g Mehl und 60ml Wasser zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit **1/2TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** erst durch den **Teig** ziehen, dann in dem **Panko-Paniermehl** wenden.



### 3. Salat zubereiten

Den **Apfel** 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. 2EL Pflanzenöl mit 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Kartoffeln**, den **Äpfeln** und dem **Sellerie** vermengen.



### 6. Frittieren und servieren

Eine mittelgroße 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.