



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 Joghurt³
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Apfel
- 1 Stangensellerie¹
- 2 Burgerbrötchen²
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl²
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- 45g Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb
- Frischhaltefolie

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Kürbiskerne für noch mehr Aroma in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind.



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.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** mit einem Sparschäl器 in breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** und den **Dill** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit den **Kräutern**, dem **Knoblauch**, **½TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



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 in 3-5Min. goldbraun 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.



4. Fleisch vorbereiten

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



5. Fleisch panieren

30g Mehl mit 60g Wasser, **½TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren. Das **Fleisch** erst durch den **Teig** ziehen, dann im **Paniermehl** wenden.



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 goldbraun und gar ist. Die **Brötchen** mit dem **Joghurt** bestreichen und mit den **Gurken**, den **Zwiebeln** und dem **Fleisch** belegen. Den **Kartoffelsalat** mit den **Kürbiskernen** und dem **Trüffelöl** verfeinern und mit den **Sandwiches** servieren.