



Curry-BBQ-Hähnchen mit Ananas

im Pitasandwich mit Tomate und Salat



ca. 25min



2 Portionen

Für einen ausgelassenen Grillabend auf der Terrasse ist es noch zu kalt. Macht aber nichts! Mit diesem fixen Schmaus holst du den Sommer nach drinnen! Einfach zartes Hähnchenschenkelfleisch anbraten, süße Ananaswürfel, duftendes Currypulver und rauchige BBQ-Sauce dazu und in warmem Pitabrot mit geschmolzenem Käse servieren. Für die Extraportion Frische und Farbe sorgen fruchtige Tomaten, knackiger Salat und feiner Koriander.

Was du von uns bekommst

- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Dose Ananas
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Tomate
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 75g geriebener Cheddar ²
- 1 Eisbergsalat
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

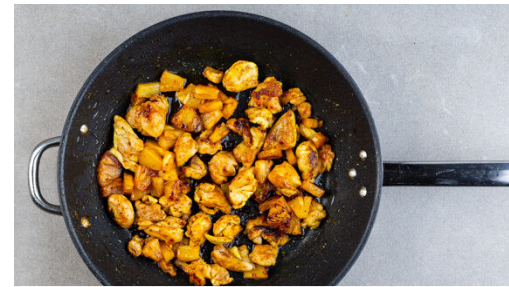
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1029kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 63.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Ananas** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **BBQ-Sauce** und dem **Currypulver** bei mittlerer Hitze ca. 5Min. von allen Seiten anbraten. Dann **50ml Ananassaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und alles weitere ca. 5Min. braten, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Tomate schneiden

Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



4. Pitabrote erwärmen

4 Pitabrote mit einigen Tropfen Wasser befeuchten, dann gleichmäßig mit dem **Käse** füllen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-5Min. im Ofen erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist, die **Brote** sollen aber nicht zu knusprig werden. **Tipp:** Das **übrige Brot** kann eingefroren werden.



5. Salat schneiden

Die **1/2 des Salats** in feine Streifen schneiden. Der **übrige Salat** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Pitabrote** mit dem **Hähnchen-Ananas-Mix samt Bratensäften**, den **Tomaten**, etwas **Salat** und dem **Koriander** füllen. Den **restlichen Salat** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, 1-2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und mit den **Pitasandwiches** servieren.