



## Chicken-Curry-Sandwich mit Apfel

dazu Salat mit gebackener Süßkartoffel



20-30min



2 Personen

Mmh, Hähnchen und Curry, das ist ja so schon eine ausgesprochene Knallerkombi. Aber im blitzschnell gezauberten Sandwich erreicht der kulinarische Genuss ganz neue Höhen! Wenn dann noch fruchtiger Apfel, würziger Sellerie, geraspelte Karotte und ein cremiges Dressing mit ins Spiel kommen, ist bald kein Halten mehr. Dazu einen frischen Salat mit Süßkartoffel – schon steht es auf dem Tisch, das leckere, vollwertige Abendessen!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Selleriestangen <sup>9</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 2 Vollkornburgerbrötchen mit Sesam <sup>1,6,7,11</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- kleiner Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Energie 589kcal, Fett 20.9g,  
Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 39.4g



Den Backofen auf 200°C (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** samt Schale in 2-3cm große Würfel schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und ebenfalls in 2-3cm große Würfel schneiden.



In einem kleinen Topf 100ml Wasser mit 1/2TL Salz aufkochen lassen, das **Fleisch** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 5-6Min. garen. Das **Fleisch** herausnehmen und beiseitestellen, 300ml heißes Wasser angießen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** mit 1 Prise Salz hineingeben und in 12-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in dünne Ringe schneiden. Die **Karotte** schälen und grob reiben. Den **Apfel** bis zum Kerngehäuse abreiben.



Das **Fleisch** klein schneiden und mit dem **Sellerie**, der **weißen Lauchzwiebel**, den **Karotten** und dem **Apfel** vermengen. Den **Joghurt**, die **Mayonnaise** und das **Currypulver** unterrühren und den **Hähnchensalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Brötchen** auf einem Backblech oder Rost im Ofen 2-3Min. aufbacken. Den **gemischten Salat** mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Brötchen** aufschneiden und nach Geschmack mit dem **Hähnchensalat** füllen. Den **gemischten Salat** mit den **grünen Lauchzwiebelringen** vermengen, die **Süßkartoffeln** unterheben und zu den **Chicken-Curry-Sandwiches** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**