



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Selleriestangen⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Vollkornburgerbrötchen mit Sesam^{1,6,7,11}
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Brötchen auch im Toaster aufbacken.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Zutaten garen

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.



4. Füllung zubereiten

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.



5. Brötchen aufbacken

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.



3. Gemüse schneiden

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.



6. Brötchen belegen

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.