



Chicken-Curry-Sandwich mit Apfel

dazu Salat mit gebackener Süßkartoffel



20-30min



3-4 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 3 Selleriestangen ⁹
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
¹⁰
- 4 Vollkornburgerbrötchen mit
Sesam ^{1,6,7,11}
- 2 Packungen gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 540kcal, Fett 19.4g,



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



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.



In einem mittelgroßen Topf 200ml 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, 500ml 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.



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



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



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.