MARLEY SPOON



Knuspriges Hähnchensandwich

mit Guacamole und Tomatensalsa

ca. 20min 3 Portionen

Dieses Sandwich ist prall gefüllt mit saftig gebratenem Hähnchenfleisch, cremiger Guacamole, würzigem Rucola und frischer Tomatensalsa. Die Baguettebrötchen werden zunächst von außen auf dem Toaster kurz angeknuspert und anschließend mit ihren Schnittflächen im aromatischen Bratfett des Hähnchens goldbraun angeröstet. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 3 Baguettebrötchen [1]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. Guacamole
- 100g Rucola
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Toaster
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 719kcal, Fett 25.8g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 43.5g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und **3 Filetstücke** rundum mit 1½EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** einreiben. Das **übrige Fleisch** für ein anderes Rezept verwenden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten. Dann wenden und weitere 2–3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Währenddessen die Außenseiten der **Brötchen** auf einem Toaster knusprig toasten, anschließend aufschneiden. Das fertig gegarte **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und die **Schnittflächen der Brötchen** im Bratfett ca. 2Min. anrösten.



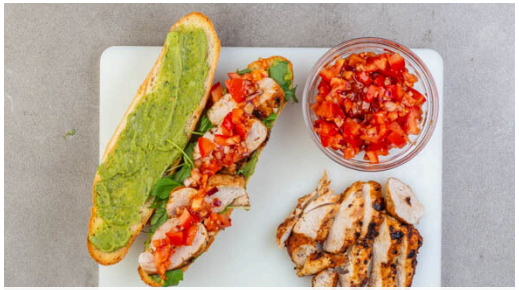
3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten** und die **½ der Zwiebeln oder nach Geschmack mehr** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1½EL Ketchup und **1TL Zitronenschale** vermengen und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brötchen belegen

Das **Fleisch** in dicke Scheiben schneiden. Die **Brötchen** mit der **Guacamole** bestreichen und mit etwas **Rucola**, dem **Fleisch** und einem Klecks **Salsa** belegen. Nach Belieben mit etwas **Zitronensaft** beträufeln.



6. Salat zubereiten

Den **übrigen Rucola** mit der **restlichen Salsa** vermengen und den **Salat** mit 2TL Olivenöl, der **übrigen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Die **Hähnchensandwiches** mit dem **Salat** und den **Zitronenspalten** 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 an. **#marleyspooning**