MARLEY SPOON



Gebratenes Curry-Hähnchen mit Ananas

in Vollkornpita mit Tomate und Salat

ca. 20min 2 Portionen

Für einen Grillabend auf der Terrasse ist es noch zu kalt? Kein Problem, denn dieser schnelle Schmaus bringt Sommergefühl nach drinnen. Einfach zarte Hähnchenbrustwürfel anbraten, süße Ananas, duftendes Currygewürz und rauchiges Paprikapulver dazugeben und in warmem Vollkornpita mit geschmolzenem Käse servieren. Tomaten, Eisbergsalat und Koriander sorgen für Frische und Farbe.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Dose Ananasstücke
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Tomate
- 4 Vollkornpitabrote [1]
- 100g junger Gouda, gerieben [2]
- 2 Pck. Romanasalat
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 793kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 47.0g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Ananas** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, 1½EL Ketchup, der **½ des Currypulvers** und der **½ des Paprikapulvers** 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

Die **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.



5. Salat schneiden

Inzwischen die **½ des Eisbergsalats** 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 der **Hähnchen-Ananas-Pfanne samt Bratensäften**, den **Tomaten**, etwas **Salat** und dem **Koriander** füllen. Den **restlichen Salat** mit 1EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und mit den **Pitasandwiches** 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**