



## Knuspriges Hähnchensandwich

mit Guacamole und Tomatensalsa

20-30min 2 Personen

Dieses Sandwich ist prall gefüllt mit gebratenem Hähnchenfleisch, köstlich-cremiger Guacamole, würzigem Rucola und einer frischen Tomatensalsa. Die Baguettebrötchen sind richtig schön knusprig, weil sie vor dem Befüllen noch kurz im Ofen aufgebacken werden. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Guacamole
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 42.8g



**1. Fleisch würzen**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** einreiben.



**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. Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-6Min im Ofen knusprig aufbacken.



**4. Salsa zubereiten**

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten** und die **1/2 der Zwiebeln oder nach Geschmack mehr** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1EL Ketchup und **1TL Zitronenschale** vermengen und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Brötchen belegen**

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



**3. Zitrone vorbereiten**

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



**6. Salat zubereiten**

Den **übrigen Rucola** mit der **restlichen Salsa** vermengen und den **Salat** mit 1TL Olivenöl, der **übrigen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Die **Hähnchensandwiches** mit dem **Salat** und den **Zitronenspalten** servieren.