MARLEY SPOON

Hendl-Sandwich

mit Kapern und Karottenpommes

20-30min 2 Personen

Dieses Sandwich ist nicht nur richtig lecker, sondern auch schön leicht. Zartes Hühnerfleisch und eine würzige Creme ergeben eine tolle Kombination, getoppt wird alles mit pikanten Kapern. Die kleinen, salzigen Knospen stehen in der Bibel für Vergänglichkeit, denn die Blüten des Kapernstrauches verblühen sehr rasch. Genau so schnell werden eure Teller leer sein!

Was du von uns bekommst

- Aufbackbaguette [1]
- Mayonnaise [3,10]
- Salatherz
- Kapern
- Karotte
- Sauerrahm [7]
- Senf [10]
- Hühneroberkeule
- Sieglindes Erdäpfelgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp
Das Fett des Fleisches dient hier als Geschmacksträger und macht es besonders saftig!

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion
Kalorien 765.0kcal, Fett 32.3g, Eiweiß 41.6g, Kohlenhydrate 71.6g

1. Karotten zubereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Karotten** schälen und in Stäbchen schneiden, die **Schalen** aufheben. Dazu die **Karotten** der Länge nach vierteln, dann einmal quer durchschneiden, anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, mit 1EL Öl, **Hälfte** der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen und ca. 12-15Min. im Rohr backen.

2. Fleisch garen

Inzwischen einen mittleren Topf mit ca. 1,5L Wasser zum Kochen bringen, einen Hühnersuppenwürfel und 1TL Salz darin auflösen und die **Karottenschalen** dazugeben. **Fleisch** ins köchelnde Wasser eintauchen, die Hitze auf niedrige Stufe runterdrehen und das **Fleisch** ca. 12-15Min. leicht köchelnd garen lassen.

3. Gemüse vorbereiten

Brot nach ca. 5Min. Backzeit der **Karotten** daneben legen und aufbacken. Währenddessen den **Salatstrunk** entfernen, die äußeren Blätter in mundgerechte Stücke schneiden, die kleineren Innenblätter auseinander zupfen. Die **Kapern** kurz in kaltem Wasser einweichen.

4. Sauce rühren

Halben Becher **Sauerrahm** mit **Senf**, **Mayonnaise**, Salz und Pfeffer cremig rühren. Mit 2EL Wasser und 1EL Essig würzen. Übriger **Sauerrahm** wird nicht verwendet.

5. Salat zubereiten

Aus 1EL Essig, 1EL Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und zum Schluss den **Salat** damit marinieren. Das aufgebackene **Brot** einmal durchschneiden, dann die Hälften der Länge nach durchschneiden.

6. Sandwiches belegen

Die Innenseiten der **Brote** mit der **Sauerrahm-Creme** bestreichen, dann das **Fleisch** gegen die Faser in möglichst dünne, schräge Scheiben schneiden. Je eine **Brothälfte** mit **Fleisch**, **Salat** und **Kapern** belegen und mit der anderen **Brothälfte** abschließen. Die **Karottenpommes**, übrigen **Salat** und evtl. übrige **Sauce** dazu servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **0720 828 058**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.at an. **#marleyspooning**