

# MARLEY SPOON



## Hendl-Sandwich

mit Kapern und Karottenpommes



20-30min



4 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 <sup>1</sup>
- Salatherzen
- Kapern
- Mayonnaise Spak <sup>3,10</sup>
- Sieglindes Erdäpfelgewürz
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Karotte
- Hühneroberkeule
- Senf <sup>10</sup>

## 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.

### Kochtipps

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 760.0kcal, Fett 31.1g, Eiweiß 35.7g, Kohlenhydrate 79.4g



### 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 2EL Öl, der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen und ca. 12-15Min. im Rohr backen.



### 4. Sauce rühren

**Sauerrahm** mit **Senf**, **Mayonnaise**, Salz und Pfeffer cremig rühren. Mit 1EL Wasser und 1EL Essig würzen.



### 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.



### 5. Salat zubereiten

Aus 2EL Essig, 2EL Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und zum Schluss den **Salat** damit marinieren. Das aufgebackene **Brot** der Länge nach durchschneiden.



### 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 etwas Wasser einweichen lassen.



### 6. Sandwiches belegen

Die Innenseiten der **Brote** mit der **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** dazu servieren.