

# MARLEY SPOON



## Knuspriges Hähnchensandwich

mit Avocado und Tomatensalsa



20-30min



2 Personen

Dieses Sandwich ist prall gefüllt mit gegrilltem Hähnchenfleisch, köstlich-cremiger Avocado, 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 Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Avocado
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Tomatenketchup <sup>9</sup>
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 666.0kcal, Fett 32.9g, Eiweiß 34.6g, Kohlenhydrate 53.9g



### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **1/2 der Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl vermengen.



### 4. Salsa zubereiten

Die **Tomate** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Die **1/2 des Ketchups** mit den **Tomatenwürfeln**, den **Zwiebeln** und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronenabrieb nach Geschmack** würzen. Wer mag, kann auch mehr **Ketchup** verwenden.



### 2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 12-15Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** auch in eine Auflaufform geben. Die **Brötchen** die letzten 5-8Min. dazugeben und goldbraun aufbacken.



### 5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden. Eine **Handvoll Rucola** klein schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Geschmack mit dem **Hähnchen**, dem **Rucola**, der **Avocado** und der **Salsa** belegen.



### 3. Avocado vorbereiten

Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Avocadofruchtfleisch** vorsichtig mit einem Löffel aus der Schale lösen, in Scheiben schneiden und mit **1-2EL Zitronensaft** marinieren.



### 6. Salat mischen

Den **restlichen Rucola** mit der **restlichen Salsa** sowie etwas Olivenöl zu einem **Salat** mischen und mit den **Hähnchensandwiches** servieren.