

MARLEY SPOON



Knuspriges Hähnchensandwich

mit Avocado und Tomatensalsa



20-30min



3-4 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
- 4 Baguettebrötchen¹
- 1 Avocado
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Tomatenketchup⁹
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- große 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 569.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 33.7g, Kohlenhydrate 50.9g



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 2EL Olivenöl vermengen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen, 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, dabei zwischendurch 2-3-mal wenden.



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.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Den **Ketchup** mit den **Tomatenwürfeln**, den **Zwiebeln** und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronenabrieb nach Geschmack** würzen.



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.



6. Salat mischen

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

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://www.marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**