

Rezept

Hähnchen-Bagel mit Chutney

Ein Rezept von Hähnchen-Bagel mit Chutney, am 23.04.2024

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel	1 TL Rapsöl
30 g getrocknete Physalis	100 ml ungesüßter Cranberrysaft (Reformhaus, Drogerie oder Bioladen)
1 TL Chia-Samen	2 TL Honig
Salz	1 Msp. Chilipulver
1 Vollkornbagel (ersatzweise Vollkornbrötchen)	3 TL Ziegenfrischkäse
4 hauchdünne Scheiben geräucherte Hähnchenbrust	1 EL gemischte Sprossen (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Für das Chutney die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Physalis, Saft und Chiasamen dazugeben. Alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Den Honig unterrühren. Alles kurz pürieren, mit Salz und Chilipulver würzen. In ein Schraubglas oder eine Dose füllen und kalt stellen. Da die Physalis und die Chiasamen weiter aufquellen, dickt das Chutney etwas an.
2. Den Bagel quer aufschneiden, mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit Hähnchenbrust belegen. Das Oberteil auflegen und den Bagel zum Mitnehmen verpacken. Sprossen und Chutney extra verpackt mitnehmen. Alles bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren den Bagel aufklappen und das Chutney darauf verteilen. Mit den Sprossen bestreuen und wieder zuklappen.