Rezept

Avocado-Huhn-Mango-Sandwich

Ein Rezept von Avocado-Huhn-Mango-Sandwich, am 18.05.2025

Zutaten

400 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Chilipulver
1	Avocado
	Pfeffer
150 g	saure Sahne
1 EL	Butter
1 EL	scharfer Senf
2 TL	Ahornsirup oder flüssiger Honig
	Salz
1	Mango
1	Kästchen Gartenkresse
1 EL	Olivenöl
8 Scheiben	Sandwichbrot (ersatzweise 4 flache, breite Brötchen, z. B. Ciabatta-Brötchen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Senf mit 1 1/2 EL Zitronensaft, Ahornsirup oder Honig, Chilipulver und Salz verrühren und die Hähnchenscheiben damit einstreichen.

2. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern herausheben, die Hälften schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden. Avocado und Mango mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.

3. Die Kresse vom Beet schneiden und mit der sauren Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter aufschäumt. Hitze kleiner stellen (etwa zwischen schwacher und mittlerer Hitze). Die Hähnchenscheiben einlegen, etwa 2 Minuten braten, dann umdrehen und noch mal so lange braten.

5. Die Hälfte der Brotscheiben mit der Kressesahne bestreichen. Die Hälfte der Avocado- und Mangoscheiben darauflegen. Darauf kommt jetzt das Hähnchenfilet und darauf dann die übrigen Mango- und Avocadoscheiben. Restliche Brotscheiben auflegen, leicht andrücken und die Sandwiches gleich servieren (gut: mit der Serviette in die Hand nehmen).