

Rezept

Baguette mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Baguette mit Hähnchenbrust, am 20.06.2024

Zutaten

4 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)	Meersalz
Pfeffer	1 TL getrockneter Majoran (ersatzweise Oregano)
1 EL Olivenöl	100 g Baby-Blattspinat
8 getrocknete Tomaten (in Öl)	250 g Joghurt
1 EL Ajvar	1 großes Baguette

Zubehör

1 große Pfanne	1 Pfannenwender
Alufolie	1 großes Sieb
1 großes Schneidebrett	1 Schneidemesser
1 kleine Schüssel	1 Esslöffel
1 Brotmesser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 6 g F, 34 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und rundherum mit Meersalz, Pfeffer und getrocknetem Majoran einreiben. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Darin die Hähnchenbrust-filets von beiden Seiten bei großer Hitze 4-5 Min. braten, dann in ein Stück Alufolie einwickeln und 2-3 Min. nachziehen lassen.
2. Inzwischen den Baby-Blattspinat waschen und gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten kurz abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. In der Schüssel Joghurt und Ajvar verrühren. Die Sauce mit Meersalz und Pfeffer würzen.
3. Das Baguette (leicht schräg) in vier gleich große Stücke schneiden. Jedes Baguettestück auf-, aber nicht ganz durchschneiden, dann aufklappen. Auf den unteren Baguettehälften den Blattspinat und die Tomatenstreifen verteilen.
4. Die Hähnchenbrustfilets aus der Folie nehmen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf die unteren Baguettehälften legen. Die Sauce darauf verteilen. Obere Baguettehälften darüberklappen und die Sandwiches sofort servieren.