

Rezept

Hähnchenschnitzel-Brötchen

Ein Rezept von Hähnchenschnitzel-Brötchen, am 11.12.2024

Zutaten

200 g grüne Bohnen	Salz
6 getrocknete Tomaten (in Öl)	150 g Kirschtomaten
5 EL Joghurt-Frischkäse	2 EL mildes Ajvar (Paprikamus)
Pfeffer	4 Hähnchenschnitzel (je ca. 150 g)
1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	4 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup	1 1/2 EL mittelscharfer Senf
4 Baguette-Brötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser in ca. 7 Min. gar kochen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Frischkäse mit Ajvar verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Hähnchenschnitzel waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, dann mit dem Paprikapulver einreiben, salzen und pfeffern. Eine große Grillpfanne (alternativ eine ganz normale Pfanne nehmen) erhitzen und mit 1 EL Öl einpinseln. Hähnchenschnitzel darin bei starker Hitze 6 Min. grillen, dabei einmal wenden.
4. Inzwischen das übrige Öl mit dem Ahornsirup und dem Senf verrühren. Die Bohnen mit Kirschtomaten, den getrockneten Tomaten und dem Senfdressing vermischen. Mit Salz abschmecken.
5. Die Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit der Ajvarcreme bestreichen. Die Schnitzel mit dem Bohnengemüse in die Brötchen füllen.