

Rezept

Süßkartoffel-Club-Sandwich

Ein Rezept von Süßkartoffel-Club-Sandwich, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 große, möglichst gerade Süßkartoffel (ca. 600 g) | 3 EL Olivenöl |
| 100 g Schmand | Salz |
| 2 TL Honig (nach Belieben) | ½ TL geräuchertes Paprikapulver |
| 1 Avocado | Pfeffer |
| 4 Blätter Salat (z. B. Eichblattsalat) | 400 g Hähnchenbrustfilets |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1 Tomate |

Außerdem

- 4** lange Holz-Schaschlikspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 26 g F, 27 g EW, 31 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 220° vorheizen. Süßkartoffel schälen, quer halbieren und jede Hälfte längs in sechs 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben auf beiden Seiten mit 1 EL Olivenöl bepinseln, auf ein Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 10-15 Min. weich garen. Salzen und warm halten.
- Inzwischen in einer Schüssel Schmand, Paprikapulver und nach Belieben Honig verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen, klein würfeln und unter den Schmand heben.
- Die Filets trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 4 Min. pro Seite anbraten, salzen und pfeffern.
- Salatblätter waschen, trocken tupfen und dicke Stiele entfernen. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in acht dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
- 4 Süßkartoffelscheiben mit je 1 Salatblatt, 2 Tomatenscheiben und der Hälfte des Fleisches belegen. 4 weitere Süßkartoffelscheiben auflegen. Avocadoschmand und restliche Hähnchenstreifen darauf verteilen, mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und die übrigen Süßkartoffelscheiben obenauf legen. Die Club-Sandwiches pfeffern, mit Holzspießen fixieren und am besten warm servieren.