Rezept

Vollkorn-Club-Sandwich mit Papaya und Limetten-Chili-Schmand

Ein Rezept von Vollkorn-Club-Sandwich mit Papaya und Limetten-Chili-Schmand, am 12.10.2024

Zutaten

1	Hähnchenbrustfilet (ca. 180 g)
	Salz
½ TL	Kurkumapulver
1 EL	Rapsöl
2	Eisbergsalatblätter
1	Frühlingszwiebel
½	kleine rote Chilischote
½ TL	Agavendicksaft
1	Ei
	Pfeffer
4 EL	Sesamsamen
6 Scheiben	Vollkorn-Sandwich-Toastbrot
140 g	Papaya
1	Bio-Limette
3 EL	Schmand
4	Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 30 g F, 34 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Das Ei mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver in einem tiefen Teller verquirlen. Die Sesamsamen auf einen flachen Teller geben. Hähnchenscheiben zuerst im Ei, dann in den Sesamsamen wenden und auf einen Teller legen.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die panierten Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Min. braten, dann herausnehmen und warm halten.

3. Die Sandwichbrote toasten. Die Salatblätter putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Papaya schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 1 TL Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Würfel schneiden. Den Schmand mit Limettenschale, 1 TL Limettensaft, Chiliwürfeln und Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren, mit Salz abschmecken.

5. 2 Brotscheiben mit Salatblättern und Hähnchen belegen und etwas Limetten-Chili-Schmand daraufgeben. Je 1 Brotscheibe auflegen und darauf Papayascheiben, restlichen Schmand und Frühlingszwiebel verteilen. Die restlichen Brotscheiben auflegen. Die Sandwiches diagonal halbieren und mit Holzspießchen fixieren.