

Chicken Salad Sandwich mit Porree und Apfel

Zeit Sparen 25 – 35 Minuten • 735 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Ciabatta-Brot



körniger Senf



Naturjoghurt



Apfel



Porree



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Ciabatta-Brot 15)	250 g	375 g**	500 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Apfel BE	1	2	2
Porree DE NL ES	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	575 kJ/137 kcal	3073 kJ/735 kcal
Fett	4,3 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,6 g
Kohlenhydrate	15,9 g	85,1 g
– davon Zucker	4,6 g	24,8 g
Eiweiß	8,4 g	44,8 g
Salz	0,66 g	3,52 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

1



Für das Ciabatta

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ciabatta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 10 – 15 Min. aufbacken.

Tipp: Du kannst das Ciabatta auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2



Für das Hähnchen

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in feine Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** und **Porree** darin 5 – 6 Min. anbraten. „**Hello Paprika**“ hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen die Hälfte des **Apfels** entkernen und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Tipp: Den restlichen Apfel kannst Du in Spalten schneiden und zum Sandwich essen.

3



Anrichten

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **körnigen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. **Apfel** und **Hähnchen-Porree-Mix** zugeben und vermengen.

Ciabatta erst waagrecht und dann quer halbieren. **Hähnchensalat** auf jedem **Ciabattaviertel** verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

