



# Vollkorn-Sandwich mit Curry-Mango Hähnchenfilet

Herzhaftes Sandwich mit köstlich mariniertem Curry-Mango Hähnchenfilet – Feinkost auf die Hand!

## **Zutaten**

2 Portionen

Sandwich

200 g Hähnchenbrustfilet

Byodo Meersalz, fein

Pfeffer

2 EL Byodo Bratöl Klassik

1 Mango

0.5 Gurke

4 Scheiben Vollkorntoast

50 g Frischkäse

Eisbergsalat

Sprossen oder Kresse

Byodo Curry-Mango Sauce

Byodo Salatcreme

Marinade

50 g Byodo Curry-Mango Sauce

30 g Naturjoghurt

getrocknete Chili, gemahlen

## Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und das Fleisch darin für mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfiletscheiben von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Die Mango mit einem Sparschäler schälen, halbieren und das Fruchtfleisch in Scheiben aufschneiden. Salatgurke dünn aufschneiden.

Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit allen Zutaten belegen. Curry-Mango Sauce und Salatcreme nach Belieben verwenden und das Sandwich zuklappen. Das Sandwich halbieren und in Butterbrotpapier oder einem Bienenwachstuch verpacken.



Das Hähnchenbrustfilet lässt sich für eine vegetarische Variante des Rezepts durch festen Tofu oder Halloumi ersetzen. Diesen ebenfalls zuerst marinieren und dann von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.