

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.