

# Chicken Salad Sandwich mit Porree und Apfel

Zeit Sparen 25 – 35 Minuten • 738 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brot



körniger Senf



Naturjoghurt



Apfel



Porree



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



- 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 Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	250 g	375 g**	500 g
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Apfel <b>DE   NL   IT   NZ</b>	1	2	2
Porree <b>NL   DE</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	50 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 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	578 kJ/138 kcal	3088 kJ/738 kcal
Fett	4,3 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,8 g
Kohlenhydrate	15,6 g	83,5 g
– davon Zucker	4,7 g	25,1 g
Eiweiß	8,6 g	45,8 g
Salz	0,67 g	3,56 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) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien

NZ: Neuseeland

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**, **körniger 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>

