Sandwich mit Poulet und Grillgemüse

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Oberschenkel-Steaks vom Schweizer Poulet, mit oder ohne Haut
1	Limette
2 EL	HOLL Rapsöl
1 EL	scharfes Currypulver
	Salz
0.5	Aubergine
1	rote und gelbe Peperoni
1	Zucchetti
2	Knoblauchzehen
1	Dose Kichererbsen
2 EL	Tahina (Sesampaste)
1 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Zitronensaft
0.5 dl	Gemüsebouillon
50 g	saurer Halbrahm
4	Mini-Baguettes
3 Zweige	Basilikum

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

540	kcal
27 g	Eiweiss
56 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Im Sommer kann Fleisch und Gemüse auf dem Grill zubereitet werden. Nach Belieben auch das aufgeschnittene Baguette vor dem Belegen kurz auf dem Grill anrösten.

Zubereitung

1 Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen und beides in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Öls sowie Currypulver beifügen, alles salzen und verrühren. Pouletfleisch zur Marinade geben und mischen.

2 Den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert) vorheizen.

3 Aubergine und Zucchetti in dünne Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, Stiel und Kerngehäuse entfernen und die Hälften in breite Streifen schneiden. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit dem restlichen Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Das marinierte Fleisch auf das Gemüse legen und alles im heissen Ofen auf der mittleren Rille 35 Minuten backen (siehe Tipp).

4 Knoblauch schälen und fein reiben. Kichererbsen in ein Sieb abgiessen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit Knoblauch, Tahina, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Bouillon und saurem Halbrahm im Mixer zu einer cremigen Paste pürieren. Mit Salz abschmecken.

5 Die Baguettes waagrecht halbieren und die Schnittflächen grosszügig mit Kichererbsenpaste bestreichen. Den unteren Teil mit Gemüse, Poulet und abgezupften Basilikumblättern belegen und mit der oberen Brötchenhälfte decken.