

Chicken-Avocado-Sandwich mit Curly-Fries und Ranch-Dip

Für zwei Personen

Für das Sandwich:

300 g Hähnchenbrust	1 breiteres Baguette	50 g Rucola
1 Avocado	1 Fleischtomate	50 g Schafskäse
3 EL Tomatenmark	2 EL Dijon-Senf	3 EL Kräuteressig
3 EL flüssiger Honig	4 EL dunkle Sojasauce	4 EL süße Sojasauce
4 EL Teriyakisauce	4 EL Worcestersauce	Pflanzenöl

Für die Curly Fries:

300 g festk. Kartoffeln	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 TL Zucker	5 TL Salz
Öl		

Für den Ranch-Dip:

200 g Sauerrahm	200 g Mayonnaise	50 ml Buttermilch
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 TL Rotweinessig	2 TL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf
5 Halme Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Das Fleisch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sojasaucen, Teriyakisauce, Worcestersauce, Kräuteressig, Honig, Tomatenmark und Senf hinzugeben und alles miteinander vermengen. Anschließend das Hähnchen in einer Pfanne in Öl anbraten.

Avocado von ihrer Schale befreien, entkernen und stampfen. Tomate waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola abbrausen und trockenschleudern. Feta mit den Händen zerbröseln.

Baguette in einem Kontaktgrill (oder Backofen) leicht erwärmen.

Anschließend herausnehmen, halbieren und mit Hähnchen, Avocado, Tomate, Rucola und Feta belegen.

Für die Curly Fries:

Kartoffeln gut waschen, trockentupfen und durch einen Spiralschneider, in der dicksten Variante, drehen. Kartoffelspiralen 3-4 Minuten in der Fritteuse geben und frittieren, bis die Spiralen leicht gebräunt sind.

Anschließend mit Paprikapulver, Currypulver, Zucker und Salz vermengen.

Für den Ranch-Dip:

Sauerrahm, Mayonnaise und Buttermilch mithilfe eines Mixers verrühren.

Knoblauchzehe abziehen, pressen und mit in die Schüssel geben.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zwiebel, Schnittlauch, Rotweinessig, Worcestersauce, Senf und Zitronensaft in die Schüssel geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Geschke am 12. Mai 2021