Ölz Super Soft Sandwich "Wanpaku Sandwich" mit Avocado & Crunchy Chicken

Leckeres Trend-Rezept: Ideal für Picknick, Lunchbox oder als Meal-Prep



Zutaten
4 Scheiben Ölz Super Soft Sandwich
1 reife Avocado
2 kleine Romanasalatblätter
1 Handvoll Friséesalat oder Erbsensprossen
100 g Rotkraut, fein geschnitten
2 EL Reisessig
1 TL Zucker
Salz & Pfeffer

Für das Chicken:
1 Hähnchenbrustfilet
1 Ei
2 EL Mehl
4 EL Panko (japanisches Paniermehl) oder Cornflakes
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Öl zum Braten

Optionale Extras:
Frischkäse oder Mayo für den Brotaufstrich
Sojasauce, Sesamöl oder Sriracha für zusätzlichen Geschmack

Zubereitungszeit
35 min

1. Rotkraut vorbereiten
Rotkraut mit Reisessig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer marinieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen – dadurch wird es milder und knackig-frisch.

2. Chicken knusprig braten
Hähnchenbrust in 2 flache Stücke schneiden, salzen und würzen. In Mehl, Ei und Panko-Mehl wenden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Avocado vorbereiten
Avocado halbieren, entkernen, auslöffeln und in Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.

4. Sandwich schichten
Ölz Super Soft Sandwich Scheiben bei Bedarf leicht toasten. Optional mit Frischkäse oder Mayonnaise bestreichen. Dann folgendermaßen schichten:

1. Schicht: Salat & Rotkraut sowie nach Geschmack Mayo oder Frischkäse
2. Schicht: Avocado
3. Schicht: Knuspriges Hähnchen
4. Schicht: Friséesalat oder Sprossen

5. Zuschnitt & Servieren
Sandwich mit Frischhaltefolie fest einwickeln, kurz ruhen lassen und diagonal halbieren, damit die bunten Schichten sichtbar werden.