

Hähnchensandwich mit Nusspower

Kleine, leichte Mahlzeiten, die dem Körper genügend Nährstoffe zuführen und ihn nicht belasten, sind gerade in der Sommerzeit sehr beliebt. Das Hähnchensandwich mit Macadamianüssen ist zum Beispiel ein idealer Snack für den Arbeitsalltag und passt perfekt ins Angebot einer Fleischerei.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

► **Wer gesund, fit und konzentriert** durch den Arbeitstag kommen will, sollte dem Körper ausreichend Nährstoffe zuführen, die ihn trotzdem nicht unnötig belasten und die erst gar keine Schokoladen-Heißhunger-Attacken aufkommen lassen. Deshalb sind Nüsse der ideale Snack für zwischendurch, denn sie liefern wertvolle Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine. Perfekte Zutaten, um Stoffwechsel und Geist beim Arbeiten auf Trab zu halten. Besonders leckere Nusspower liefern Macadamianüsse. Sie stammen ursprünglich aus dem australischen Regenwald und rühmen sich, den höchsten Fettgehalt unter den Nüssen zu haben – und zwar den gesündesten, denn sie haben mit 82 Prozent den weitaus höchsten Anteil an gesunden ungesättigten Fettsäuren unter den Nüssen, vergleichbar mit Olivenöl. Mit Macadamianüssen kann der Körper die notwendige Energie für den Arbeitstag tanken und gleichzeitig senken sie den Cholesterinspiegel im Blut und helfen damit bei der Vorsorge gegen Herz- und Kreislauferkrankungen. Weiteres gesundes Plus: Ihr hoher Ballaststoffgehalt sättigt und hilft der Verdauung, was gerade bei sitzenden Tätigkeiten positiv ist. Nüsse liefern außerdem viele B-Vitamine, die den Stoffwechsel anregen sowie Nerven und Gehirn in

Zutaten für 2 Sandwiches

- 70 g australische Macadamianüsse
- 1 Hähnchenbrustfilet (200 g)
- Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Honig
- 1 reife Mango
- 20 g Ingwer
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Rucola
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 4 Scheiben Vollkorn-Sandwichtoast

Schwung bringen. Macadamias punkten zum Beispiel mit den Vitaminen B₁, B₂ und Niacin (B₃), allesamt nötig für eine gute Reizübertragung im Nervensystem – also die beste Voraussetzung für „starke Nerven“ im Alltag. Außerdem stecken in Macadamianüssen die wichtigen Mineralstoffe Magnesium und Calcium – alles zusammen die perfekte Basis für lang anhaltende Leistung und Stressresistenz.

Zubereitung

Am Abend vorher Macadamianüsse grob hacken, in einer beschichteten Pfanne rundherum goldbraun rösten und beiseitestellen. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Cayennepfeffer rundherum einreiben und in heißem Öl circa zehn Minuten braten. Zwei Minuten vor Garzeitende mit Honig bestreichen und weiterbraten. Dann abkühlen lassen.

Morgens Mango schälen, Stein entfernen. 1/3 Fruchtfleisch sehr fein würfeln, restliches Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Koriander waschen, trockenschütteln und von den Stielen zupfen, Blätter fein schneiden. Rucola waschen, abtropfen lassen, eventuell klein schneiden.

Ziegenfrischkäse mit fein gewürfelter Mango, Ingwer und Koriander verrühren. Hähnchenbrustfilet in feine Scheiben schneiden. Sandwichtoast mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Macadamianüsse darüberstreuen und leicht andrücken. Mit Salat, Hähnchenbrust und Mangospalten belegen. Restliche Toastscheiben darübergeben und zusammendrücken. Diagonal durchschneiden und in Frischhaltefolie wickeln.

Zubereitungszeit: circa 25 Minuten.

www.macadamias.de



Die Macadamianüsse in dem Hähnchensandwich steigern die Konzentration Ihrer Kunden und sorgen dafür, dass sie gut gelaunt und energiegeladener durch den Arbeitsalltag kommen.