

# Informationsbüro Australische Macadamias



## Australischer Office-Snack Pausen-Sandwich mit Macadamianüssen

Für 2 Sandwiches:

- 70 g Australische Macadamianüsse
- 1 Hähnchenbrustfilet (200 g )
- Salz
- 1 TI Cayennepfeffer
- 2 EI Olivenöl
- 2 TI Honig
- 1 reife Mango
- 20 g Ingwer
- 1 Bd. Koriander
- 1 Bd. Rucola
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 4 Scheiben Vollkorn-Sandwichtoast



### Zubereitung

Am Abend vorher Macadamianüsse grob hacken, in einer beschichteten Pfanne rundherum goldbraun rösten und beiseite stellen.  
Hähnchenbrustfilet mit Salz und Cayennepfeffer rundherum einreiben und in heißem Öl rundherum ca. 10 Minuten braten. 2 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. Evtl. klein schneiden.

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten