



## WW GeflÃ¼gelsandwich mit Mangochutney

### Description



### Geflügelsandwich mit Mangochutney

Für 2 Personen Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 20 Min.

**10 Mango**  
1 kleine rote Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 Mess. Chilipulver  
1 TL Zucker  
2 EL heller Balsamicoessig  
2 EL Wasser  
Salz, Pfeffer  
1 Tomate  
1 Handvoll Rucola  
2 Toastbrötchen  
8 Scheiben Geflügelbrustaufschnitt

**1** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schweiden und Mango würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Mango, Chilipulver und Zucker dazugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten und mit Essig und 2 EL Wasser ablöschen. Mango mit Salz und Pfeffer würzen und auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**2** Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Toastbrötchen aufschneiden, rösten und 2 Brötchenhälften mit Mangochutney bestreichen. Mit Tomate, Geflügelbrustaufschnitt und Rucola belegen, restliches Mangochutney daraufgeben und mit restlichen Brötchenhälften abdecken. Geflügelsandwich servieren.

### Category

- 1. WW-Rezepte

### Date Created

August 19, 2024

### Author

jeanny

*default watermark*