



3 Fleisch

Club-Sandwich Hähnchen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Hähnchenfilet in dünne Scheiben schneiden und mit Hähnchenwürzmix bestreuen. Die Hähnchenscheiben ca. 2 Minuten pro Seite braten. Die Toastscheiben rösten. Mayonnaise mit Pesto vermengen und die Toast damit bestreichen. 1 Toastscheibe mit Salat, Gurke und Tomate belegen. Dann Hähnchen, ausgebratenen Speck und Ei-Scheiben darauflegen. Mit der anderen Toastscheibe abdecken.
- 2 Das Sandwich diagonal halbieren und einen Zahnstocher durch beide Hälften stechen um alles zusammenzuhalten.

Zutaten

- ☐ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ☐ 50-70 g Hähnchenfilet
- ☐ 2 Scheiben Speck, ausgebraten
- ☐ 1 gekochtes Ei
- ☐ 50 g Feldsalat
- ☐ 1 Tomate
- ☐ 50 g Gurke in Scheiben
- ☐ 1 TL Pesto
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ Hähnchenwürzmix

Nährwerte pro Person

Energie	452 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Fett	20 g
Eiweiß	33 g