3

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**