3

# Cracker mit Hähnchen-Curry-Salat

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. 250 ml Hühnerbrühe kochen. Hähnchenfilet ca. 15-20 Min. darin garen. Apfel und Schalotte würfeln, Petersilie hacken. Mayonnaise mit Apfel, Gewürzen, Sirup, Petersilie und Schalotte mischen. Hähnchen zerpflücken, würzen und unter die Curry-Mayo mischen. Cracker mit Salat und Hähnchen-Curry-Salat belegen, mit Keimlingen garnieren.

## Zutaten

- [ ] 2 PS. crackers pumpkin & sunflower
- [ ] 100 g Hähnchenfilet
- [ ] 10 g Buttersalat
- [ ] 1 EL Keimlinge
- [ ] ¼ grüner Apfel
- [ ] ½ Hühnerbrühewürfel
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 1 EL magerer Joghurt
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] 1 TL Ingwersirup
- [ ] 2 TL Currypulver
- [ ] ½ TL Kurkuma
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **457 kcal** |
| Kohlenhydrate | **17 g** |
| Fett | **22 g** |
| Ballaststoffe | **6 g** |
| Eiweiß | **42 g** |