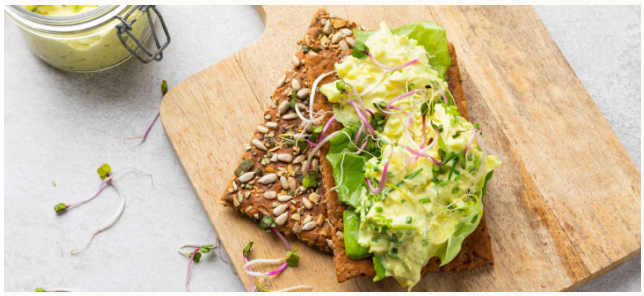

3 Fleisch

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**