



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 zerpfücken, 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