1A+1B Fleisch

Mediterranes Brötchen mit Gurken-Hähnchensalat

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet zusammen mit dem Knoblauch goldbraun braten. Zwiebel und Senf unter den Quark mischen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kerne aus der Gurke entfernen. Die Soße mit der Gurke und dem gebratenen Hähnchenfilet vermengen. Das Brötchen im Toaster rösten und zu einem Umschlag aufschneiden. Das Brötchen mit dem Salat füllen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 0.5 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 50 g Gurke, in Stücken ohne Kerne
- [ ] 1 TL Senf
- [ ] 1 EL magerer Quark

Nährwerte pro Person

Energie	**292 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**28 g**