

Vollkornbaguette mit Hähnchen und Mango



Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 Teel. Rapsöl
- 80 g Frischkäse natur 20% Fett
- 2 Teel. mittelscharfer Senf
- 1 Teel. Currygewürz
- 4 Vollkornbaguette (je 80 gr.)
- 4 Kopfsalatblätter
- 100 g Salatgurke
- 150 g Mangofruchtfleisch
- 50 g Ruccola

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet salzen und pfeffern. Rapsöl erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin 12-15 Minuten braten.

Frischkäse mit Senf und Currygewürz verrühren.

Die Baguettes aufschneiden, damit dünn bestreichen und mit einem Salatblatt belegen.

Gurke und Mango in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls in Scheiben schneiden.

Gurke, Mango und Hähnchenbrust auf die Salatblätter schichten und den Ruccola darauflegen.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Energiewert pro Portion: 287 Kcal/1.201,62

