



1A+1B

Meat

Club-Sandwich mit Hähnchenfilet, Ei und Cocktailsoße



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- Die Brotscheiben unter dem Grill goldbraun rösten. In der Zwischenzeit die Tomate in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe und das Ei in Spalten schneiden. Die Cocktailsoße herstellen, indem griechischer Joghurt mit Mayonnaise, Tomatenmark und etwas Süßstoff nach Geschmack vermengt wird. Eine Scheibe mit der Hälfte der Cocktailsoße bestreichen und mit geräuchertem Hähnchenfilet, Ei, Tomatenscheiben und der restlichen Cocktailsoße belegen. Mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit der anderen Scheibe abdecken. In vierteilen, aufeinander stapeln und den Cocktailspeiß in die Mitte stecken.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 20-30 g geräuchertes Hähnchenfilet
- ☐ ½ gekochtes Ei
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ ½ Frühlingszwiebel
- ☐ 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐ ½ EL Mayonnaise
- ☐ ½ TL Tomatenmark
- ☐ Flüssiger Süßstoff nach Geschmack

Nährwerte pro Person

Energie	344 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	17 g
Ballaststoffe	26 g
Eiweiß	23 g