



3

Meat

## 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     |