



Club-Sandwich

Zutaten für vier Portionen

2 gebratene Hähnchenbrüste (à 100 g)
4 Strauchtomaten
4 gekochte Eier
12 Sandwichtoastscheiben
180 g Joghurtmayonnaise
2 Kopf Romanasalat
16 magere Bauchspeckscheiben
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Gebratene Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, von den Strauchtomaten das Kernhaus ausschneiden, in Scheiben zerteilen, gekochte Eier in Scheiben schneiden, Romanasalat aufblättern.

Toastscheiben leicht antoasten, mit Joghurtmayonnaise leicht einstreichen, mit Salatblättern (Strunk etwas abzupfen) belegen, wieder mit Mayonnaise dünn einstreichen, mit Tomatenscheiben weiter belegen und mit Salz und Pfeffer anwürzen. Dann wieder mit Mayonnaise etwas einstreichen, weiter mit Hähnchenbrustscheiben belegen, wieder mit etwas Mayonnaise einstreichen, danach gekochte Eischeiben daraufsetzen. Anschließend wieder mit wenig Mayonnaise einstreichen, Speckscheiben bei 120 Grad im Ofen kross angehen lassen, auf die Eier setzen, mit Toastscheibe abdecken und etwas andrücken. Obenauf mit Mayonnaise einstreichen, Salatblätter darauflegen, Hähnchenbrustscheiben daraufsetzen und mit Speckscheiben belegen. Dritte Toastscheibe mit Mayonnaise einstreichen, daraufsetzen, etwas andrücken und mit Holzspießen in den Ecken anspießen. In Ecken schneiden, auf flachem Teller anrichten und mit roter Kresse garnieren.

Nährwert pro Portion

742 kcal – 47 g Fett – 35 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate – 4 BE