

Chicken-Stulle

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 2 Portionen:

½ Handvoll Rucola
3 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
4 Scheiben Graubrot
20 g Rama mit Buttermilch
4 Scheiben gegrillte Hähnchenbrust Aufschnitt
2 EL gehobelten Parmesan

Zubereitung:

1. Rucola waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Tomaten in Streifen schneiden.
2. 2 Scheiben Graubrot mit Rama bestreichen. Mit gegrillter Hähnchenbrust, Tomaten und Rucola belegen. Parmesan darüber geben. Mit einer weiteren Brotscheibe belegen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 478 kcal/2000 kJ, Fett: 14 g, davon gesättigte Fettsäuren: 4,5 g, Kohlenhydrate: 64 g, davon Zucker: 10 g, Ballaststoffe: 9,5 g, Eiweiß: 20 g, Salz: 3,4 g