

Fitness-Ecke mit Curriymayonnaise

Für 4 Portionen

Zutaten

Für die Fitness Ecke:

16 Scheiben Vollkorntoast
4 Hähnchenbrüste mit Haut
3 EL Rapsöl
1 TL Curry
1 Bund Schnittlauch
2 Paprika (rot und grün)
1 Gartengurke
4 Romana Herzen
4 Tomaten
Salz
Pfeffer

Für die Curriymayonnaise:

4 EL Mayonnaise
20 ml Ananasnektar oder -saft
Salz und Pfeffer
5 g Curry

Zubereitung

Die Toastscheiben toasten und auskühlen lassen. Die Hühnerbrüste in einer Pfanne mit Rapsöl und etwas Curry von beiden Seiten anbraten und fünf Minuten bei geringer Hitze fertig garen. Die Hähnchenbrüste herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in feine Scheiben schneiden.

Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Paprika ebenfalls waschen und in große Ringe schneiden. Den Romana Salat waschen und in einzelne Segmente teilen. Tomaten und Gurke abwaschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles zum Belegen zur Seite stellen.

Für die Curriymayonnaise alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer glatten homogenen Masse verrühren.

Nun die Mayonnaise auf allen Toasts verteilen, mit Salat und den Hühnerbruststreifen belegen. Anschließend mit Tomate, Salat und Schnittlauch garnieren und abschließend mit einer Scheibe Toast abdecken. Den belegten Toasts schräg in Dreiecke schneiden und mit Zahnstochern fixieren. Den Rest der Mayonnaise ebenfalls servieren.

Guten Appetit!