

Frischkäse-Bagel mit Hähnchenbrust und Mango



Für 1 Person

- 1 Sesam-Bagel
- 4 Scheiben Herta Finesse Hähnchenbrust mit Curry verfeinert
- 1 kleine Mango (auch lecker mit Pfirsich)
- 50 g Frischkäse
- 1 Handvoll Rucola
- 1 rote Zwiebel
- etwas Thymian, (geräuchertes) Paprikapulver, Olivenöl, Balsamico-Creme, Honig, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Beides mit Öl, Essig und Honig in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in dünne Scheiben schneiden.

Rucola waschen, trockenschleudern und bei Bedarf die Stiele etwas abzupfen.

Bagel aufbacken oder in einem Toaster 4–5 Minuten anrösten. Die Bagel-Hälften mit

Frischkäse bestreichen und mit der zu Beginn zubereiteten Zwiebel-Honig-Salsa

beträufeln. Rucola auf dem Bagel verteilen und die Mangoscheiben und Herta Finesse

Hähnchenbrust darauf geben. Zum Schluss nach Geschmack mit geräuchertem

Paprikapulver bestreuen.

Gesamtgewicht (1 Portion): 285 g

473 kcal (166 kcal /100 g) 5 g Ballaststoffe

21 g Eiweiß 15,3 g Zucker

18 g Fett 1,7 g Salz

55 g Kohlenhydrate