



Bagels mit Geflügelsalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	1 TL
Rapsöl	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Stangensellerie	0.5 St.
Ananas Stücke aus der Dose	200 g
Schalotten	2 St.
Mayonnaise	2 EL
Joghurt, natur	150 g
Zitronenpfeffer, gemahlen	
Rucola	50 g
Bagel	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 4 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf niedrigster Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen. Hähnchen aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen.
2. Stangensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Ananas in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen. Schalotte halbieren, schälen und würfeln. Hähnchen klein schneiden.
3. In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt und 3 EL Ananassaft vermengen, mit Zitronenpfeffer und Salz abschmecken. Alles mit dem Dressing vermengen und ziehen lassen.
4. Rucola waschen und trocken schütteln. Bagels halbieren, nach Belieben leicht toasten und Geflügelsalat und Rucola darauf verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	685 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	27 g