



# Bagels mit Geflügelsalat

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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, Küchenkrepp

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	684 kcal		
Kohlenhydrate	63 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	47 g	Fette	27 g