



Puten-Senf-Happen

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------------|
| Petersilie, frisch | 5 g |
| Kapern | 1 TL |
| Mini Romana | 1 St. |
| saure Sahne | 100 g |
| Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Sonnenblumenkernbrot | 4 Scheiben |
| Geflügelschinken | 100 g |

Zubereitung

1. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Kapern abtropfen lassen. Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen und trocken schütteln.
2. Saure Sahne im Becher mit Senf verrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben jeweils in 3 Streifen schneiden und mit Senfcreme bestreichen.
3. Brotscheiben jeweils mit einem Salatblatt belegen, Geflügelschinken aufrollen und daraufsetzen. Je einen Klecks Senfcreme auf den Geflügelschinken geben und Puten-Senf-Happen mit Kapern und Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 260 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 24 g | Ballaststoffe | 3 g |
| Eiweiß | 10 g | Fette | 14 g |