

Chicken-Mango-Bagel

Der leichte und exotisch-fruchtige Snack für zwischendurch. Mit Curry verfeinerte Herta Finesse Hähnchenbrust und fruchtige Mango auf frischem Rucola und geröstetem Sesam-Bagel ist purer Genuss, zubereitet in nur 15 Minuten.



20 Min
Mittel
Eins

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

1 Sesam Bagel

TIERISCHE PRODUKTE

4 Scheiben Herta Finesse Hähnchenbrust mit Curry verfeinert
50 g Frischkäse
Honig

OBST & GEMÜSE

1 Handvoll Rucola
1 rote Zwiebel
1 kleine Mango (auch lecker mit Pfirsich)

GEWÜRZE

etwas Thymian
(geräuchertes) Paprikapulver
Salz
Pfeffer

ÖL & ESSIG

Olivenöl
Balsamico-Creme

Anleitung

1. SCHRITT

1 Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Etwas **Thymian** waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2. SCHRITT

Beides mit ausreichend **Öl, Essig** und **Honig** in einer Schüssel verrühren und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.

3. SCHRITT

Anschließend eine **Mango** schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Anschließend die Mango in dünne Scheiben schneiden.

4. SCHRITT

Eine Handvoll **Rucola** waschen und trockenschleudern. Bei Bedarf die Stiele etwas abzupfen.

5. SCHRITT

Bagel aufbacken oder in einem Toaster 4-5 Minuten anrösten. Die Bagel-Hälften mit **Frischkäse** bestreichen und mit der **Zwiebel-Honig-Salsa** beträufeln.

6. SCHRITT

Rucola, Mangoscheiben und **Herta Finesse Hähnchenbrust** auf dem Bagel verteilen.

7. SCHRITT

Nach Geschmack mit **geräuchertem Paprikapulver** bestreuen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Gesamtgewicht	285 g
Energie	437 kcal
Fett	18,0 g
Kohlenhydrate	55,0 g
Eiweiß	21,0 g