

Sommerliches Hähnchenbrot

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g (mit 20 % Joghurt) Frischkäse
- 1,5 TL körniger Senf
- 30 g Rucola
- 2 kleine Tomaten
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 60 g (ohne Haut, in dünnen Scheiben) Hähnchenbrustaufschnitt

Den Frischkäse mit dem Senf verrühren. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei die groben Stiele entfernen. Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Brotscheiben mit dem Frischkäse-Mix bestreichen. Erst mit Rucola, dann mit Tomaten belegen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrustscheiben darauf verteilen und nochmals etwas Pfeffer darüber mahlen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen