

Curry-Mango-Sandwich mit Hühnchen und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 477 kcal/ 2000 kJ

Fett: 28 g

Davon gesättige
Fettsäuren: 7 g

Eiweiß: 16 g Kohlenhydrate: 40 g

ungesättige Fettsäuren: 19 g

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

- 1. Hühnerbrustfilet in Würfel oder Scheiben schneiden. Den Staudensellerie, die Zwiebel und Mango schälen, putzen und klein würfeln. Die Walnüsse kurz rösten und hacken. Alle Zutaten außer dem Brot vermischen.
- 2. Zwei Scheiben Brot toasten und dann dünn mit etwas Mayonnaise bestreichen und je nach Geschmack mit etwas frischem Koriander oder Salatblättern belegen. Dann die Walnuss-Hühnchen-Mischung auf den Scheiben verteilen. Die belegten Brotscheiben mit jeweils einer zweiten, getoasteten Brotscheibe bedecken und in der Mitte durchschneiden. Anschließend servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Hühnerbrustfilet, gekocht

- 1 Stängel Staudensellerie
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Mango

90 g kalifornische Walnüsse

- 1 EL frischer Limettensaft
- 2 EL Mayonnaise