Hühnchensalat-Walnuss-Sandwich

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	391 kcal/ 1639 kJ	Fett:	23,8 g
Eiweiß:	21,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2,6 g
Kohlenhydrate:	22,6 g	ungesättige Fettsäuren:	21,2 g

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Spinat, Joghurt, Zitronensaft, Senf, Frühlingszwiebeln, Dill oder Estragon und Sellerie verrühren.

2. Hühnchen, Apfel und die Walnüsse dazugeben und gut verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

3. Den Salat in jede Pitahälfte geben und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 3 EL TK-Spinat, getaut, abgetropft und fein gehackt
- 200 g fettarmer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 1 EL frischer Dill oder Estragon, gehackt oder ½ TL getrockneter Estragon oder Dill
- 1 kleines Stück Sellerie, fein gehackt
- 200 g Hühnchenfleisch, gekocht und gewürfelt
- 1 Apfel, entkernt und gewürfelt
- 130 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- Salz und Pfeffer und, falls gewünscht, einige Blätter Eisberg- oder Kopfsalat
- 2 Vollkorn-Pitabrote, halbiert