Bagels mit gebratener Hähnchenbrust und Salat

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 TL THOMY Reines Rapsöl
- 150 g rote Paprikaschoten
- 50 g Romanasalat
- 4 Stück Bagels (zum Fertigbacken)
- 8 TL THOMY Salat Mayonnaise
- 1 TL Curry
- etwas Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel

Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Mit Maggi Würzmischung 3 würzen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Hähnchenbrustscheiben darin anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen.
3. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Mini Romanasalat waschen und trocken tupfen.
4. Sesambagels (zum Fertigbacken) nach Packungsanweisung zubereiten und aufschneiden. THOMY Salat Mayonnaise mit Curry verrühren und die Bagelunterhälften damit bestreichen. Mit Hähnchenbrust, Salat und Paprika belegen. Restliche Bagelhälften auflegen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	295 kcal
Fett	11 g
Protein	18 g

25 Minuten

4 Stück

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de