

Club-Sandwich



Zutaten (1 Person):

3 Scheiben Sandwichtoast
4 Scheiben Bacon
1 Tomate
2 EL Mayonaise
2 EL Rapsöl
150 g Hähnchenbrustfilet
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und nach Belieben salzen sowie pfeffern. Die Hähnchenbrust in der Pfanne von beiden Seiten durchbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Im restlichen Fett den Bacon ebenfalls knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die gebratene Hähnchenbrust sowie Tomate in dünne Scheiben schneiden und beides zur Seite stellen.

Dann das Club-Sandwich zubereiten. Hierzu die 1. Scheibe Toast mit 1 EL Mayonaise bestreichen und mit Hähnchenbrustscheiben belegen. Die 2. Scheibe Toast auflegen, ebenfalls mit 1 Esslöffel Mayonaise bestreichen, auf diese den Bacon verteilen und mit den Tomatenscheiben bedecken.

Das Sandwich mit der 3. Toastscheibe abschließen und 1x diagonal durchschneiden.

Tipp:

Das Sandwich kann sehr gut vorbereitet werden. Es schmeckt auch einen Tag später noch aromatisch und saftig.

Nährwertangaben: 1.148 kcal p.P, 54 g KH p.P.