

Würzige Hähnchenbrust mit Frischkäse auf Toast

aus dem Buch „LowFett 30 – Dips & Brotaufstriche“
Südwest Verlag • ISBN 3-517-06827-6 •



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10
Minuten

Pro Person: 217 kcal • 6,2 g
Fett 19,5 g KH •
25,7 % kcal aus Fett



Würzige Hähnchenbrust mit
Frischkäse auf Toast

Zutaten

200 g Frischkäse, 20% F.
2 EL gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben Weißbrot à 40 g
4 Blätter Eisbergsalat
40 g grüne Oliven
1 Pack. (150 g) Hähnchenbrustfilets, natur

Zubereitung

1. Den Frischkäse mit den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Brot toasten, etwas von dem gewürzten Frischkäse darauf streichen und mit jeweils einem Salatblatt belegen.
3. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den restlichen Frischkäse auf die Hähnchenbrustfiletscheiben streichen, überschlagen, auf dem getoasteten Brot verteilen und mit den Olivenscheiben garnieren.