



 35 Minuten

 Einfach

WAFFEL-SANDWICH MIT SKYR UND POCHIERTER HÄHNCHENBRUST

Sandwich mal anders - herzhafte Waffeln mit Skyr belegt mit saftiger Hähnchenbrust, Tomate und Salat.



So wird's gemacht :

SCHRITT 1

Für den Waffelteig die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Käse in kleine Würfel schneiden und mit der übrigen Butter, den Eiern, Mehl, Backpulver und 100 g Skyr in einer Schüssel vermengen.

SCHRITT 2

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. 2 EL beiseite stellen und den Rest mit den Zwiebelwürfeln in die Schüssel geben und untermengen. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Waffeleisen erhitzen und 6 goldbraune Waffeln backen.

SCHRITT 3

In der Zwischenzeit Salat und Tomaten waschen und trocknen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in ca. 1 l Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrustfilets in den Topf geben und die Hitze stark reduzieren. Die Filets 5 Min. ziehen lassen, anschließend aus dem Topf nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit den Händen in Streifen zupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 4

Die Waffeln halbieren, mit Skyr bestreichen und mit Salat, Tomate und Hähnchenbrust belegen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Salz und Pfeffer



Zutaten

6 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- 75 g MILRAM Müritzer herzhaft
- 50 g Butter
- 2 Eier (Größe M)
- 125 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 400 g Skyr
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 6 Salatblätter
- 3 Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 TL Gemüse- oder Hühnerbrühe

würzen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1189/283

Fett (g): 15

Kohlenhydrate (g): 18

Eiweiß (g): 22