Club-Sandwich mit Poulet

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

3	Brüstli vom Schweizer Poulet
12	Tranchen Speck vom Schweizer Schwein
	Salz
2 EL	HOLL-Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Tomaten
100 g	Baby- oder Mini-Lattich
60 g	saurer Halbrahm
60 g	Mayonnaise
40 g	Ketchup
4	Eier
12	Toastbrotscheiben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

612	kcal
38 g	Eiweiss
33 g	Kohlenhydrate
35 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Wer das Sandwich für unterwegs mitnehmen möchte, kocht die Eier hart und schneidet sie zum Belegen in Scheiben.

Zubereitung

1. Pouletbrüstli salzen. In einer Bratpfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Brüstli darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Dann auf einen tiefen Teller geben und mit einem zweiten Teller zudecken. 10 Minuten ruhen lassen.

2. In der gleichen Pfanne die Specktranchen im eigenen Fett knusprig braten. Den Speck zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier belegten Teller geben.

3. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Lattich in feine Streifen schneiden.

4. Halbrahm mit Mayonnaise und Ketchup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lattich mit der Sauce mischen.

5 In einer beschichteten Bratpfanne restliches Öl erhitzen und darin die Eier zu Spiegeleiern braten.

6 Die Brotscheiben toasten.

7 Die Pouletbrüstli schräg in Scheiben schneiden. 4 Toastscheiben mit der Hälfte des Salates belegen und darauf die Hälfte der Pouletscheiben sowie die Tomaten geben. Alles mit je einer weiteren Brotscheibe decken. Darauf restlichen Salat, je 1 Spiegelei sowie restliches Pouletfleisch verteilen und mit Toastscheiben decken. Jedes Club-Sandwich diagonal halbieren und die Hälften mit einem Spiess fixieren. Sofort servieren.