

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 Toastbrotsscheiben

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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Meine Wahl.

- 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.