

# "Curry-Putini"

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika



**Cool Snack**

| Nährwerte pro Portion:<br>(180 g) |      |
|-----------------------------------|------|
| Energie (kcal)                    | 230  |
| Energie (kJ)                      | 964  |
| Eiweiß (g)                        | 17,7 |
| Fett (g)                          | 3,6  |
| Gesättigte FS (g)                 | 1,7  |
| Kohlenhydrate (g)                 | 28,5 |
| - davon Zucker (g)                | 3,6  |
| Salz (mg)                         | 946  |

**enthaltene Allergene:**

- Glutenhaltiges Getreide: \_\_\_\_\_
- Schalenfrüchte: \_\_\_\_\_
- Milch (Laktose)       Fische       Krebstiere
- Erdnüsse       Soja       Weichtiere
- Sesamsamen       Senf       Sellerie
- Schwefeldioxid       Eier       Lupinen  
u. Sulphite

## Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika

### Zutaten für 10 Portionen:

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 10     | Vollkornbrötchen à 60 g            |
| 350 g  | Frischkäse, mind. 30 % Fett i. Tr. |
| 100 ml | Milch, 1,5 % Fett                  |
|        | Curry                              |
| 30 g   | Schnittlauch, frisch               |
| 300 g  | Putenbrust, gegart und geräuchert  |
| 200 g  | Romanosalat                        |
| 200 g  | Paprikaschoten, frisch             |

### Zubereitung:

1. Frischkäse mit Milch, Curry und gehacktem Schnittlauch glattrühren und damit beide Seiten des Brötchens bestreichen.
2. Mit Salat, Putenbrust und Paprikastreifen belegen.