

## Geflügelter Salat

Zutaten für vier Personen:

- 4 Chicken-Wings, mild (TK)
- 300 g **bio** Junge Erbsen (TK)
- 1/2 Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Paprika
- 200 g Metzger-Hinterschinken
- 1/2 Ciabatta, Natur
- 350 g **Be Light** Salatcreme

### Zubereitung:

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Chicken-Wings auf einem Blech 18 bis 20 Minuten backen. Inzwischen Erbsen in kochendem Wasser bissfest garen. Salat, Tomaten, Gurke und Paprika putzen, waschen. Salat in Streifen, übriges Gemüse und Schinken in Würfel schneiden. Ciabatta in Scheiben schneiden, für die letzten 5 Minuten zu den Chicken-Wings auf das Blech legen und rösten. Erbsen abtropfen lassen. Brotscheiben würfeln. Salat, frisches Gemüse, Schinken und Erbsen abwechselnd in 4 Gläser schichten. Salatcreme und Brotwürfel darauf verteilen. Chicken-Wings obendrauf setzen, servieren.

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Preis pro Person: 1,35 €**



 **Warenkorb**  
**Für dieses Rezept benötigen Sie u.a.:** bio Junge Erbsen – Metzger-Hinterschinken – **Be Light** Salatcreme – Chicken Wings, mild – Ciabatta, Natur

