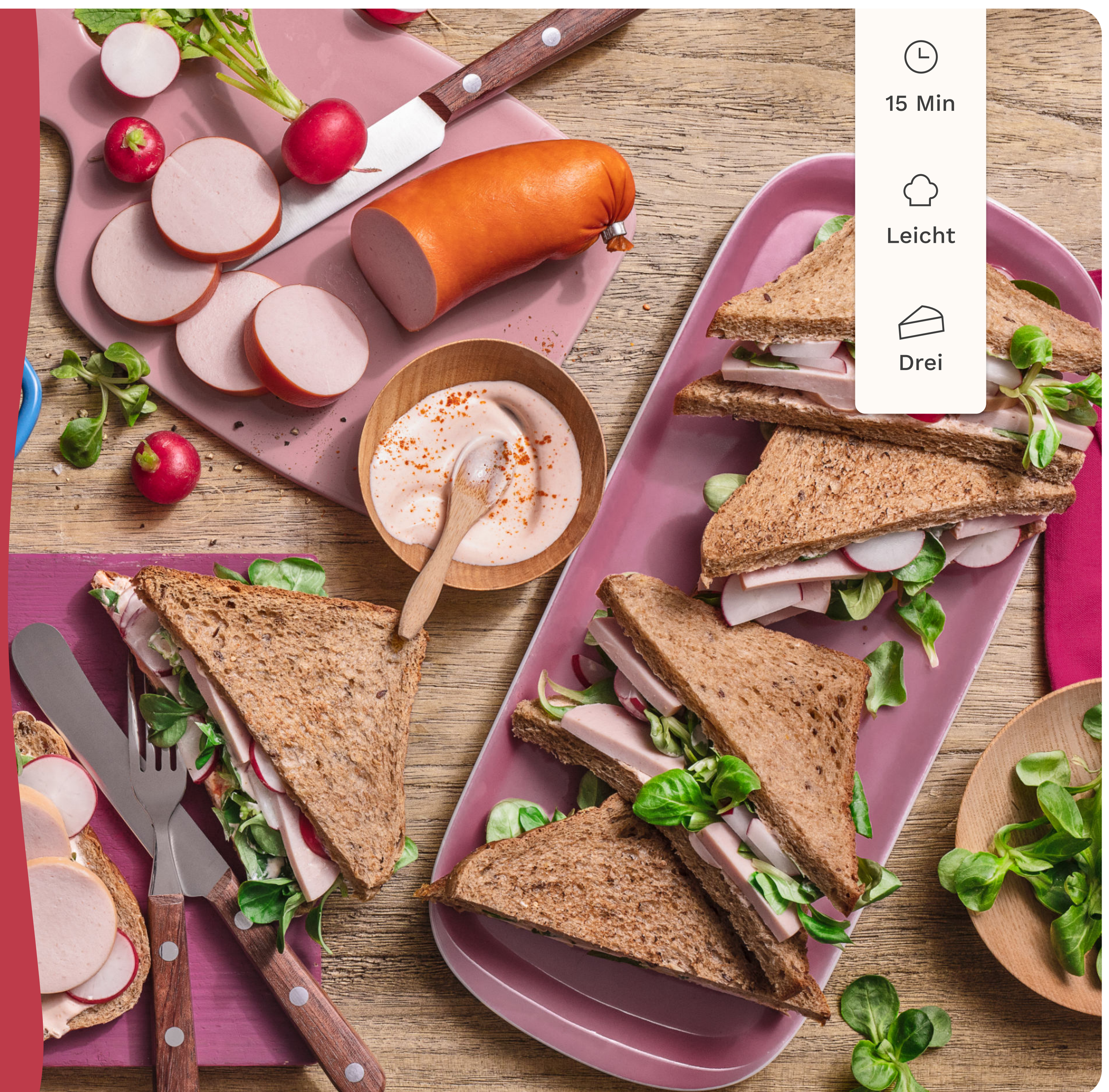


Power-Sandwich mit Fleischwurst

Ein herzhaft-würziger Snack, der dich energiereich in den Tag starten lässt: Unser Power-Sandwich ist eine Energiebombe aus wertvollen Ballaststoffen!

Mit einer ausgewogenen Kombination aus Vollkornbrot, Veggies und einer selbstgemachten Sauce macht das Sandwich auf deinem Teller ganz schön was her – doch die rauchige Buchenholznote der Herta Fleischwurst macht den Snack erst zur Crème de la Crème.



15 Min

Leicht

Drei

Zutaten

1 Herta saftige Fleischwurst mit Buchenholz geräuchert
200 g Naturjoghurt (optional fettreduziert)
1 EL Honig

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

6 Scheiben Vollkorn-/Dinkeltoast oder Vollkornbrot

OBST & GEMÜSE

200 g Feldsalat
1 Bund Radieschen
400 g Kartoffeln (können auch vom Vortag sein)

ÖL & ESSIG

6 EL Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig

GEWÜRZE

1 bis 2 TL Sriracha
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

Anleitung

1. SCHRITT

Bei Sandwichbrot: pro Portion 2 **Scheiben** toasten. Bei **Vollkornbrot** ca. 2 cm dicke Scheiben vom Brotlaib schneiden und diese in der Pfanne mit **neutral-schmeckendem Öl** anrösten.

2. SCHRITT

Für die Sandwich-Sauce **Naturjoghurt** mit **Sriracha** verrühren, mit etwas **Salz** würzen. Zwei Brotscheiben mit 3 EL der Sauce bestreichen.

3. SCHRITT

Als Basis 100 g von dem gewaschenen, abgetropften **Feldsalat** legen.

4. SCHRITT

Danach folgt ½ Bund **Radieschen**, die vorher in Scheiben geschnitten wurden.

5. SCHRITT

Die nächste Schicht ist die in Scheiben geschnittene halbe **Herta saftige Fleischwurst**. Diese aufs Brot legen.

6. SCHRITT

Mit der zweiten Scheibe Brot ist das Sandwich komplett.

7. SCHRITT

Die vorher gekochten und abgekühlten **Kartoffeln** (oder vom Vortag) werden in Scheiben geschnitten, ebenso die **Radieschen**. Alle Zutaten mit gewaschenem **Feldsalat** vermengen.

8. SCHRITT

Fürs Dressing **Olivenöl**, **Balsamico-Essig**, **Senf** und **Honig** miteinander vermengen und über den Salat geben. Anschließend mit **Salz & Pfeffer** würzen.

GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Nachdem das Sandwich zubereitet wurde, kann aus den **Kartoffeln** (frisch gekocht oder vom Vortag) noch ein kleiner Beilagensalat gezaubert werden.

Nährwerte pro Portion

Energie	4066,9 kJ / 972 kcal
Fett	70,1 g
Kohlenhydrate	50,4 g
Eiweiß	27,2 g