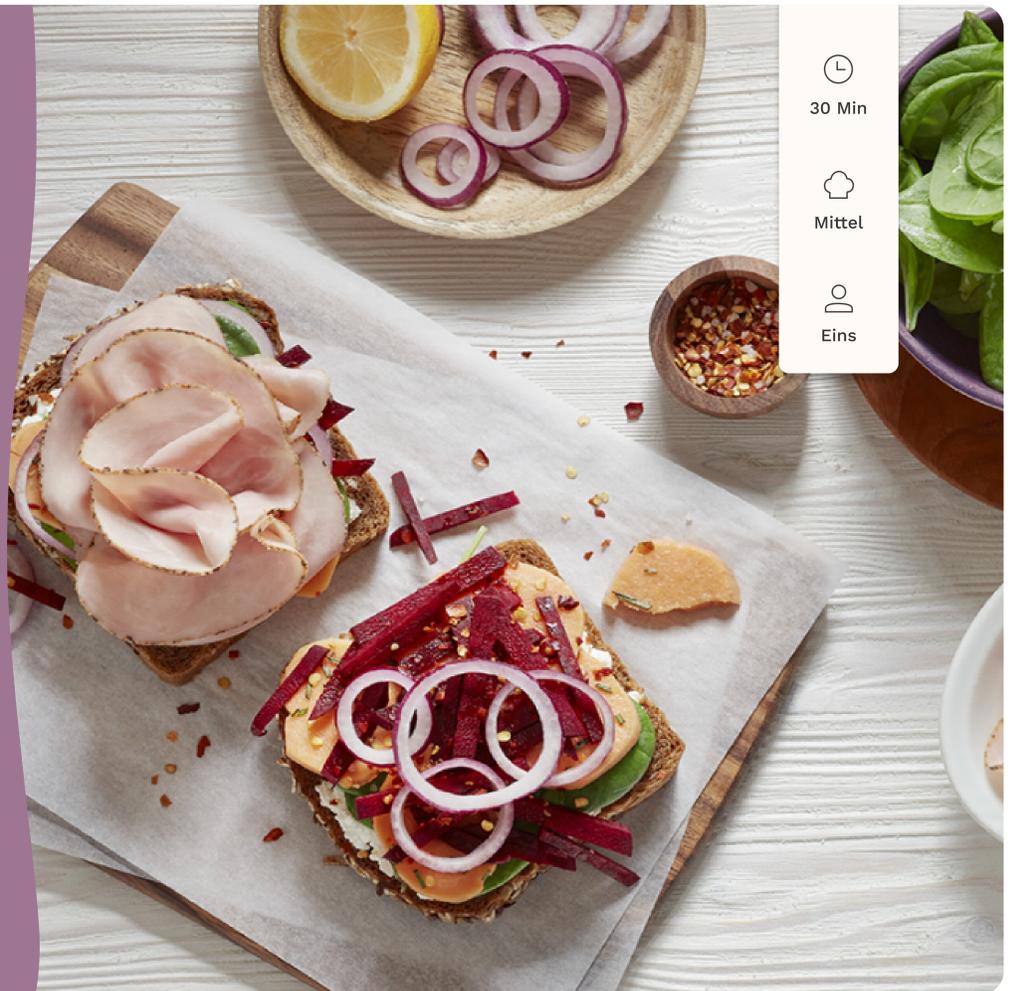


Feelgood Sandwich

Das Frühstück für einen guten Start in den Tag: herzhaftes Vollkornbrot belegt mit köstlichem Rührei, würziger Herta Finesse Hähnchenbrust und aromatischem Emmentaler. Blitzschnell zubereitet wappnet es dich für alles, was der Tag so bringt.



30 Min
Mittel
Eins

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

2 Scheiben Vollkornschnitte

TIERISCHE PRODUKTE

4 Scheiben Herta Finesse Schinken mit Belém-Pfeffer
50 g Hüttenkäse
2 EL Naturjoghurt oder Crème Fraîche

OBST & GEMÜSE

4 dünne Scheiben gebackene Süßkartoffel
1/2 rote Beete (eingelegt)
1/2 rote Zwiebel
Einige Spinatblätter
1 TL Zitronensaft
Knoblauch (gerieben)

GEWÜRZE

1 TL Senf
Chilliflocken
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel
Koriander nach Belieben
Petersilie nach Belieben

ÖL & ESSIG

Etwas Öl

Anleitung

1. SCHRITT

Die **Süßkartoffel** schälen und in Scheiben schneiden. Mit etwas **Öl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken** und nach Geschmack mit **Kreuzkümmel, Knoblauch** oder anderen Gewürzen einreiben.

2. SCHRITT

Im vorgeheizten Ofen bei 190°C Umluft (215°C Ober- /Unterhitze) auf der 2. Schiene von unten ca. 20-25 Min. backen.

3. SCHRITT

In der Zwischenzeit **1/2 eingelegte Rote Beete** und **1/2 Zwiebel** in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden.

4. SCHRITT

Für das Dressing **2 EL Joghurt**, etwas **Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 TL Zitronensaft** und **1 TL Senf** verrühren.

5. SCHRITT

Zwei Brotscheiben toasten und mit **50 g Hüttenkäse** bestreichen.

6. SCHRITT

Die Süßkartoffelscheiben darauflegen. Den **Spinat, Herta Finesse Schinken** und die Rote Beete darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Abschließend nach Geschmack mit Zwiebelringen garnieren.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Gesamtgewicht	435 g
Energie	444 kcal
Fett	7,4 g
Kohlenhydrate	57,8 g
Eiweiß	34,0 g