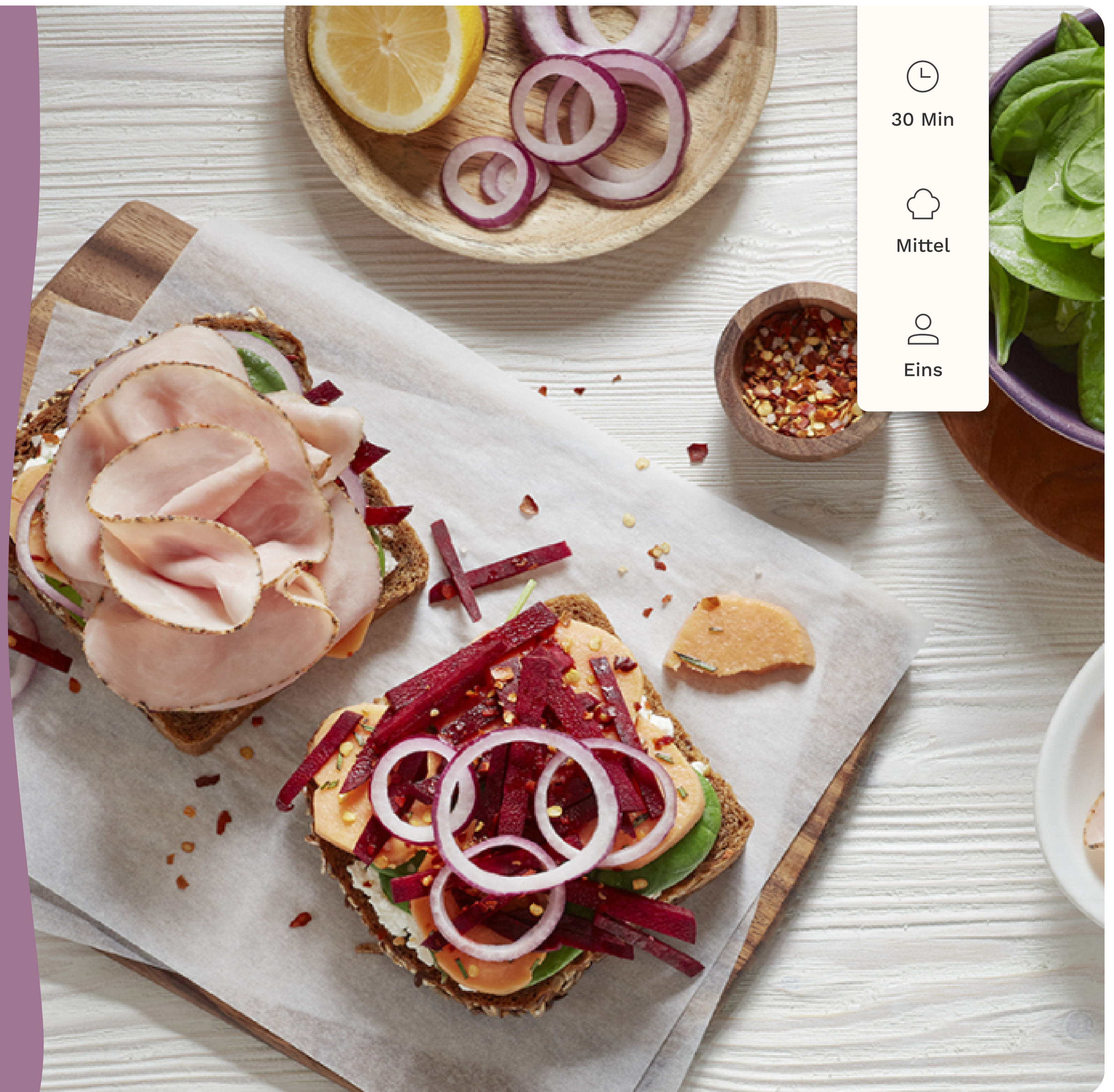


# Feelgood Sandwich

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