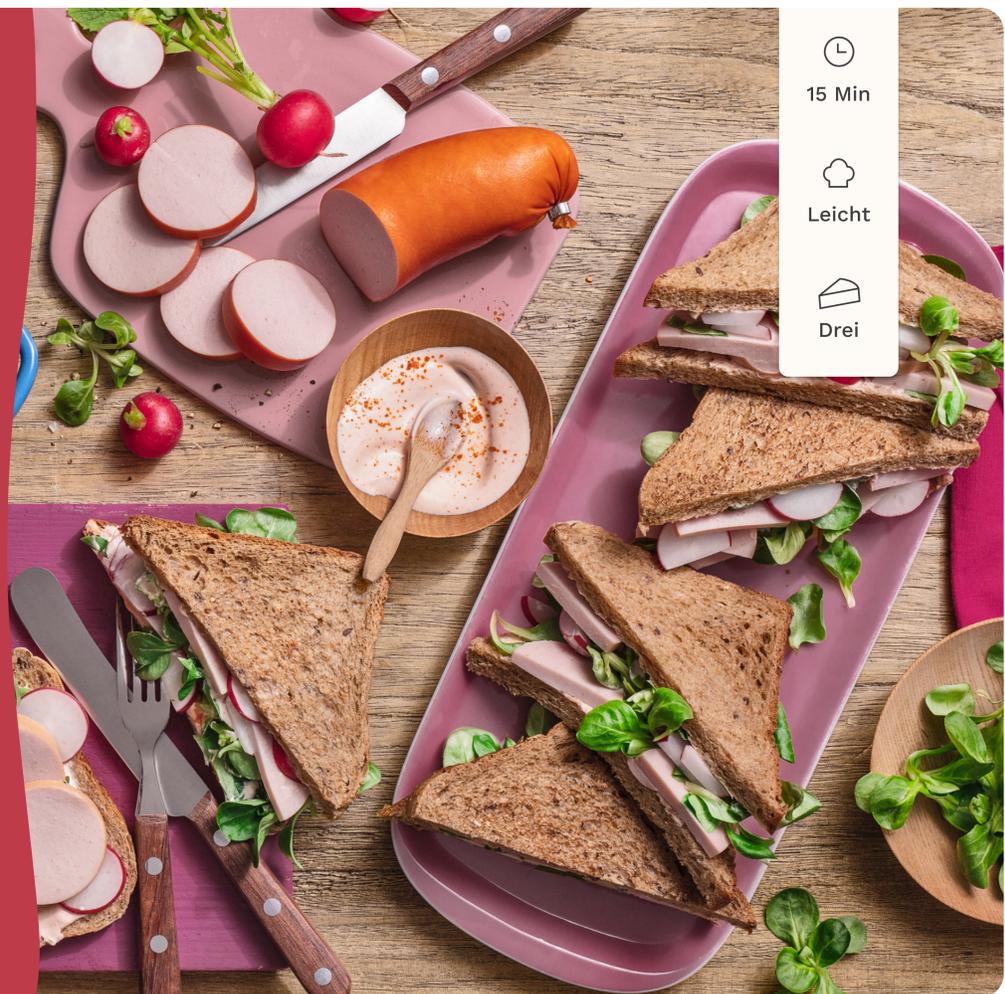


# Power-Sandwich mit Fleischwurst

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