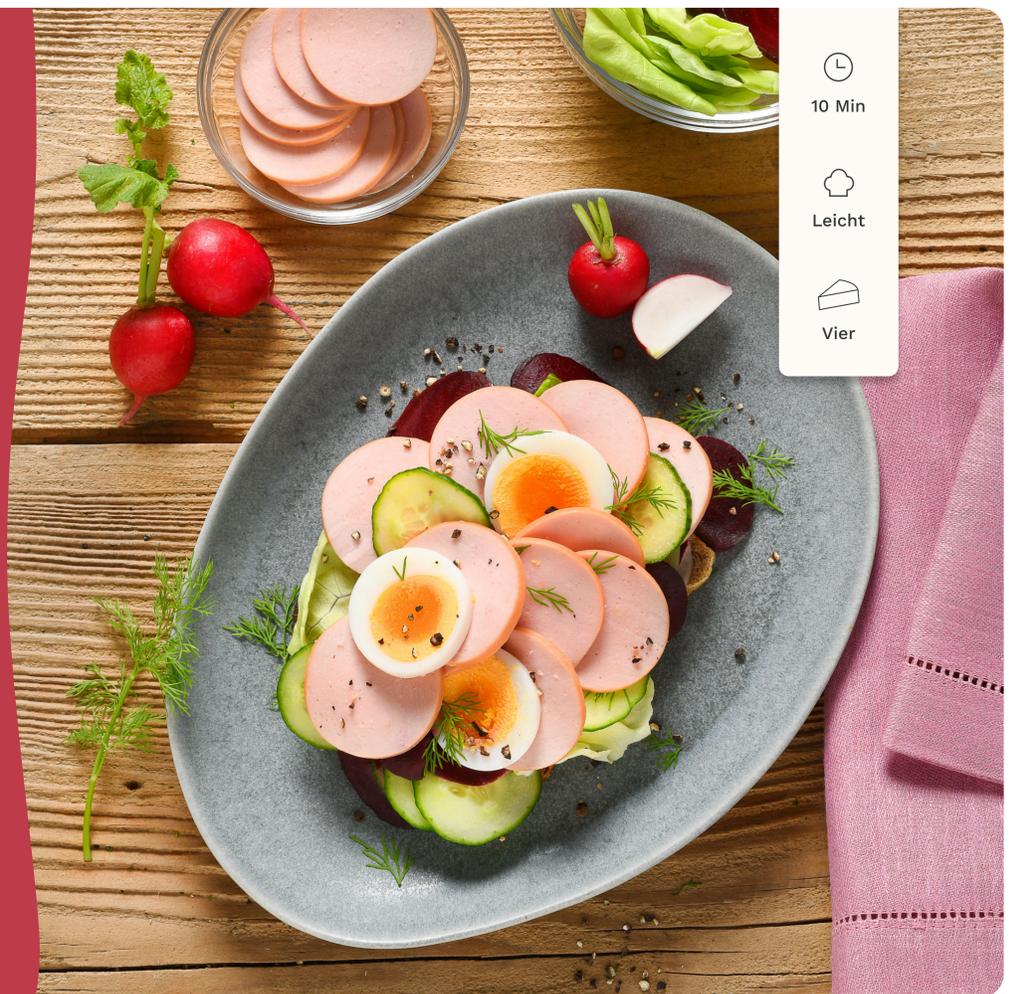


# Sandwich mit Fleischwurst

Für traditionelle Genießer: Schonend mit Buchenholz geräucherte Fleischwurst, gekochte Eier und knackige Salatgurken auf feiner roter Beete und frischem Salat – so einfach geht Genuss. Schnell und leicht zubereitet und mit Dill verfeinert, wird der Klassiker unter den belegten Broten zu einem echten Hochgenuss.



10 Min  
Leicht  
Vier

## Zutaten

250 g Herta Fleischwurst  
2 Eier (Gr. M)  
100 g Salatmayonnaise

### GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

8 Scheiben Chiasamen-Brot (je etwa 40 g)

### OBST & GEMÜSE

¼ Kopfsalat  
½ Salatgurke  
1 gekochte Rote Bete (a. d. Vakuumpack)

### GEWÜRZE

eventuell Salz  
3 Stängel Dill  
schwarzer Pfeffer

## Anleitung

### 1. SCHRITT

**2 Eier (Gr. M)** in kochendes Wasser geben und 8-9 Minuten kochen, anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

### 2. SCHRITT

**1 gekochte Rote Bete** trockentupfen. **Gurke** und **Rote Bete** in dünne Scheiben schneiden.

### 3. SCHRITT

Die **Eier** pellen und in Scheiben schneiden. **250 g Fleischwurst** in dünne Scheiben schneiden.

### 4. SCHRITT

**8 Scheiben Chiasamen-Brot** mit **100 g Salatmayonnaise** bestreichen. Mit **Rote Bete**, **Gurke**, **Wurst** und **Eiern** belegen. **Eierscheiben** eventuell mit **etwas Salz** bestreuen.

### 5. SCHRITT

**3 Stängel Dill** abspülen, trockentupfen, die Zweige abzupfen und auf die belegten **Brote** verteilen. Die **Brote** mit **Pfeffer** bestreuen.

### GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Für ein zugeklapptes Sandwich **4 Brotscheiben** nur mit **Mayonnaise** und **Salat** versehen, die **anderen 4** auch mit den übrigen Zutaten belegen. Dann die mit **Salat** belegten Scheiben als Deckel darauflegen, andrücken und mit Holzstäbchen fixieren. Die **Sandwiches** diagonal durchschneiden und servieren. Zusätzlich einige **Radieschen** dazu servieren.

## Nährwerte pro Portion

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Energie       | 567 kcal / 2368 kJ |
| Fett          | 36 g               |
| Kohlenhydrate | 36 g               |
| Eiweiß        | 17 g               |
| Ballaststoffe | 8 g                |