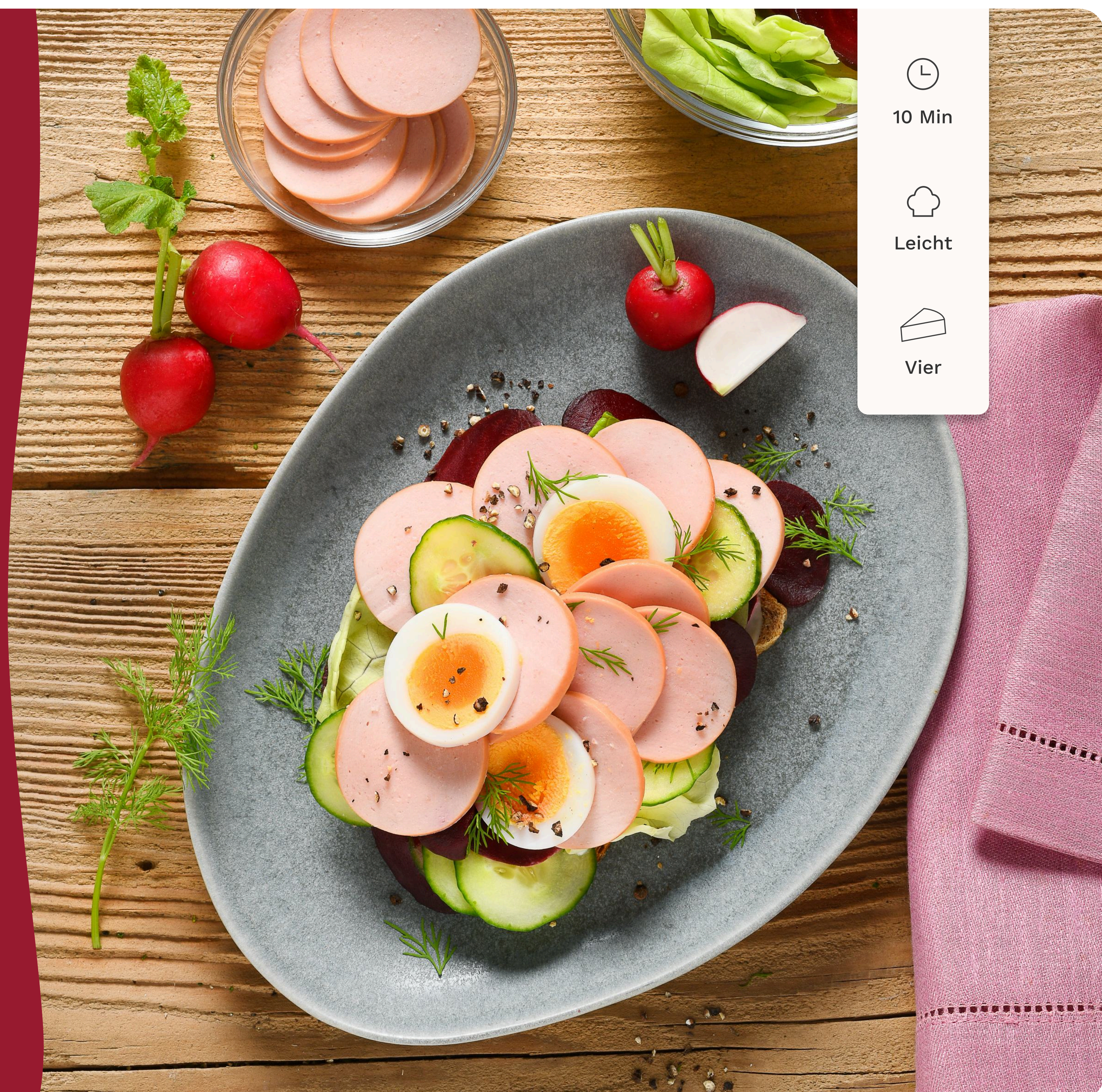


Sandwich mit Fleischwurst

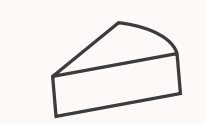
Für traditionelle Genießer: Schonend mit Buchenholz geräucherte Fleischwurst, gekochte Eier und knackige Salatgurken auf feiner roter Beete und frischem Salat – so einfach geht Genuss. Schnell und leicht zubereitet und mit Dill verfeinert, wird der Klassiker unter den belegten Broten zu einem echten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