

Rezept

Deftige Mettstulle mit Zwiebelsenf und Ei

Ein Rezept von Deftige Mettstulle mit Zwiebelsenf und Ei, am 18.12.2025

Zutaten

2 Eier (M)	80 g Gewürzgurken (aus dem Glas)
½ kleine Zwiebel	2 Blätter Eisbergsalat
150 g Mettenden (geräucherte Mettwürste)	2 EL mittelscharfer Senf
4 Scheiben Weizenmischbrot (gekauft oder selbst gebacken)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 g F, 26 g EW, 41 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Eier anstechen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen.

- 2.** In der Zwischenzeit die Gurken abtropfen lassen und längs in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Mettenden pellen.

- 3.** Die Eier kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Senf und Zwiebelwürfel verrühren.

- 4.** Den Zwiebelsenf auf 2 Brotscheiben streichen. Nacheinander Salat, Gurkenstreifen und Eier daraufschichten. Die restlichen Brote mit der Mettwurst bestreichen und die Stullen damit abdecken.