

Rezept

# Gemüsesandwich

Ein Rezept von Gemüsesandwich, am 04.10.2023

## Zutaten

<b>1 EL</b> Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1/4 TL</b> mittelscharfer glutenfreier Senf	<b>1 TL</b> Apfelessig
<b>1 TL</b> gehackte Petersilie (ersatzweise Kresse)	<b>1/2</b> Tomate
<b>1/2</b> Möhre	<b>ca. 5 cm</b> Salatgurke
<b>1</b> glutenfreies Brötchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Den Joghurt mit Olivenöl, Senf und Apfelessig verrühren. Die Petersilie untermischen.

---

2. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz würfeln. Möhre und Gurke schälen, in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit der Sauce vermengen.

---

3. Das Brötchen aufschneiden, die untere Brötchenhälfte etwas aushöhlen, mit der Gemüsemasse füllen. Die obere Brötchenhälfte auflegen.