Rezept

Gemüsesandwich

Ein Rezept von Gemüsesandwich, am 12.10.2024

Zutaten

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

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.