Rezept

Low Carb Greek Sandwiches

Ein Rezept von Low Carb Greek Sandwiches, am 13.06.2025

Zutaten

1 kleine Dose	Kidneybohnen (ca. 120 g Abtropfgewicht)
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
	Pfeffer
½ EL	Öl
1	Tomate
4 Scheiben	Low-Carb-Brot
1 ½ EL	Limettensaft
	Kräutersalz
1	kleiner Zucchino
70 g	Schafskäse
1	Romana-Salatherz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Limettensaft, Paprikapulver und 1 EL Wasser in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bohnencreme mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zucchino waschen, putzen, quer halbieren und dann längs in je 4 Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinoscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit übrigem Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

3. Feta nicht zu fein zerbröckeln. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Salatherz zerpflücken, waschen und trocken schleudern, die Blätter nach Belieben etwas kleiner zupfen.

4. Die Brotscheiben dick mit der Bohnencreme bestreichen. 2 Scheiben mit reichlich Salat, dann mit Tomate, Feta, Zucchino und wieder Salat belegen. Die übrigen Brotscheiben mit der bestrichenen Seite nach unten daraufklappen, leicht andrücken. Sandwiches quer halbieren, für den Transport in Butterbrotpapier wickeln.