

Rezept

Möhren-Apfel-Sandwich

Ein Rezept von Möhren-Apfel-Sandwich, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 kleine Möhre | 1 kleiner Apfel |
| 1 TL frisch gepresster Zitronensaft | 1 Frühlingszwiebel |
| 3 EL Frischkäse | 1 EL Mayonnaise |
| 1/3 TL Currypulver | Salz |
| Pfeffer | 4 Scheiben Toastbrot |
| 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt (oder gekochter Schinken) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre putzen, schälen und auf der Rohkostreibe fein reiben. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel auf der Reibe grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft mischen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.
2. Den Frischkäse mit Mayonnaise und Currypulver verrühren. Möhre, Apfel und Frühlingszwiebel unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Toastscheiben im Toaster rösten (man kann sie auch ungeröstet nehmen). 2 Toastscheiben mit der Currycreme bestreichen und je 1 Scheibe Putenbrustaufschnitt darauflegen. Die übrigen Toastscheiben daraufsetzen, leicht andrücken und die Toasts nach Belieben diagonal halbieren.