

Rezept

Omelett-Gurken-Sandwich

Ein Rezept von Omelett-Gurken-Sandwich, am 26.04.2024

Zutaten

2 Eier	1 TL Butter
¼ Salatgurke	¼ Glas grünes Pesto (ca. 30 g)
30 g Doppelrahmfrischkäse	4 Scheiben Vollkornbrot
2 Handvoll Obst nach Wahl und Saison (ca. 240 g, z. B. Himbeeren)	2 Handvoll Gemüse (ca. 240 g; z. B. Paprika, Kohlrabi, Möhre)
2 Brotboxen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brotboxen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 19 g F, 18 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Die Butter in einer beschichteten kleinen Pfanne zerlassen. Die verquirlten Eier dazugeben und das Omelett zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. stocken lassen, bis es an der Oberfläche fest ist. Herausnehmen und in 4 Stücke schneiden.
2. Währenddessen die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Pesto in einer Schüssel mit dem Frischkäse verrühren. Alle Brotscheiben mit dem Pestofrischkäse bestreichen. Auf 2 Brote je 2 Omelettstücke legen und die Gurkenscheiben darauf verteilen. Dann jeweils mit der oberen Brotscheibe bedecken.
3. Die Doppelbrote diagonal halbieren und auf die Brotboxen verteilen. Das Obst und Gemüse waschen, abtrocknen und ggf. zerkleinern oder entkernen. Jeweils 1 Handvoll Obst und Gemüse in die Brotboxen dazulegen.