Rezept

Sandwich mit Ringelbete und Feta

Ein Rezept von Sandwich mit Ringelbete und Feta, am 29.05.2025

Zutaten

100 g	Feta
1 EL	Weißweinessig
1	kleine Ringelbete (ersatzweise Rote oder Gelbe Bete)
1 Stängel	Zitronenmelisse
4 Scheiben	Saaten-Kastenbrot (gekauft oder selbst gebacken)
1 EL	Holunderblütensirup
	Pfeffer
½	Zwiebel
½ Handvoll	Löwenzahnblätter (selbst gepflückt oder vom Gemüsehändler)
2 EL	Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 14 g F, 21 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Den Feta in eine Schüssel bröseln. Sirup und Essig zugeben und alles mit einer Gabel zu einer Creme verrühren. Die Fetacreme mit Pfeffer würzen.

2. Die Ringelbete schälen, die Enden abschneiden und die Knolle mit einem Spiralschneider in 2 gleich lange hauchdünne Spiralen schneiden.

3. Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Halbringe schneiden. Den Löwenzahn waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Himbeeren behutsam waschen und trocken tupfen.

4. Die Brotscheiben mit der Fetacreme bestreichen. Dann 2 Scheiben mit den Bete-Spiralen belegen und Zwiebelringe, Löwenzahn und Zitronenmelisse dazwischenstreuen. Die Himbeeren darauf verteilen und mit den restlichen Brotscheiben abdecken.