Rezept

Spicy Putenbrust-Sandwich

Ein Rezept von Spicy Putenbrust-Sandwich, am 05.06.2025

Zutaten

1	kleine Knoblauchzehe
2 TL	geröstetes Sesamöl
1 TL	flüssiger Honig
70 g	Crème fraîche
1 Msp.	Zimtpulver
2 Blätter	Kopfsalat
4 Scheiben	helles Dinkelbrot (gekauft oder selbst gebacken)
1	Bio-Limette
1 Msp.	Chilipulver
80 g	Putenbrustaufschnitt
30 g	Quark (20 % Fett)
	Salz
1/2	Möhre
2 TL	Kokoschips

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 17 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch, Limettensaft, Sesamöl, Chilipulver und Honig in einer Schüssel verrühren. Die Aufschnittscheiben hineinlegen und ca. 5 Min. marinieren.

2. In der Zwischenzeit Crème fraîche, Quark und Limettenschale verrühren. Die Limettencreme mit Zimt und Salz abschmecken.

3. Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Möhre schälen, putzen und in feine Streifen schneiden.

4. Die Brotscheiben im Toaster oder Kontaktgrill rösten. Dann mit der Limettencreme bestreichen. Den Salat auf 2 Brotscheiben verteilen, die Aufschnittscheiben darauflegen und mit etwas Marinade beträufeln. Die Möhrenstreifen daraufschichten und mit den Kokoschips bestreuen. Mit den restlichen Brotscheiben abdecken und die Stullen warm servieren.