

Rezept

Toastbrötchen mit Pesto, Salat, Schinken und Gurke

Ein Rezept von Toastbrötchen mit Pesto, Salat, Schinken und Gurke, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 2 Vollkorn-Toastbrötchen (zum Aufklappen bzw. Füllen; je 120 g, gibt's im Supermarkt-Brotregal) | 4 TL Pesto (aus dem Glas) |
| | 4 kleine Kopfsalatblätter |
| 4-6 Scheiben frische Gurke | 2 Scheiben magerer Kochschinken (je 30 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Brötchen in zwei Hälften teilen, diese toasten und abkühlen lassen. Anschließend jede Brötchenhälfte mit 1 TL Pesto bestreichen.
2. Die Salatblätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 der Brötchenhälften mit jeweils 1 Salatblatt belegen.
3. Den Schinken mit je 1 weiteren Salatblatt daraufgeben. Mit den Gurkenscheiben bedecken und die unbelegten Brötchenhälften auflegen.