

Rezept

Vollkorn-Sandwich mit Ei

Ein Rezept von Vollkorn-Sandwich mit Ei, am 01.03.2024

Zutaten

2 Eier (M)	2 EL weiche Butter
1 EL Senf (nach Belieben)	2 EL TK-Schnittlauchröllchen
Salz	Pfeffer
¼ Salatgurke	½ Paprika
4 Scheiben Vollkornbrot	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 25 g F, 15 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin in ca. 10 Min. hart kochen. Dann das Wasser abgießen, die Eier kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Butter mit einem kleinen Schneebesen schaumig rühren. Senf und Schnittlauch unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.
4. Alle Brotscheiben jeweils auf einer Seite mit der Creme bestreichen. Zwei Brotscheiben mit Gurken, Paprika und Eiern belegen. Die übrigen Brotscheiben obenauf legen und die Sandwiches nach Belieben diagonal halbieren.