

Vegetarische Rezepte

Doppeldecker Sandwich

Anzahl: 8 Stück

Gattung: Milchprodukte, Käse

ZUBEREITUNG

	25 MINUTEN			Pfeffer & Salz
12	Scheib. Toastbrot	200 g		Doppelrahm-Frischkäse
4	Salatblätter	4	Essl.	Tomatenketchup
70 g	Frühstücksspeck in Scheiben	100 g		Feine Sprossen (z.B.
	- (Bacon)			- Alfalfasprossen; aus dem
4	Eier (M)			- gut sortierten Supermarkt)

Ein Toast will hoch hinaus - und erobert Schlemmer-Herzen 1. Brotscheiben toasten. Salatblätter waschen, trocken tupfen. Frühstück Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen. Eier in der Pfanne als Spiegeleier von beiden Seiten braten. Salzen und pfeffern.

2. 4 Toastscheiben mit Frischkäse bestreichen. Je 1 Salatblatt und 1 Scheibe Frühstücksspeck darauf legen und mit einer weiteren Toastscheibe belegen. Diese Toasts jeweils mit 1 EL Ketchup bestreichen und mit je 1 Spiegelei und etwa 1 EL Sprossen belegen. Mit den übrigen Brotscheiben bedecken. Fertige Toasts mit einem scharfen Messer schräg durchschneiden, mit Sprossen und nach Belieben mit Kräutern garniert servieren.

* Pro Stück: 540 kcal/2270 kJ 50 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 28 g Fett Oder so Vegetarisch: Statt des Frühstücksspecks je 1 Scheibe Käse (z.B. Emmentaler) und 1 dünne Tomatenscheibe auf die Toasts legen und wie im Rezept beschrieben weiter verfahren.

Gesund: Sprossen aller Art Sprossen sind gekeimte Samen. Durch den Keimvol entstehen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Es gibt milde Sorten wie beispielsweise die Sprossen v Mungbohnen und Kichererbsen oder scharfe Sorten wie Alfalfasprossen.