



Caprese-Sandwich mit Pastrami

Zutaten (für vier Portionen)

8 Süßkartoffel-Sandwich-Toastbrotscheiben
2 Avocados (püriert)
Saft einer Zitrone
8 Mozzarellascheiben
24 Pastramischeiben
3 Tomaten (abgezogen und gewürfelt)
2 EL Olivenöl
350 g Wildkräutersalatmischung
60 g feine Schalottenwürfel
1 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Honig
3 EL Obstessig
3 EL Olivenöl
130 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Süßkartoffel-Toastscheiben mit Avocadopüree bestreichen, eine Scheibe Mozzarella und Pastramischeiben darauflegen, mit Tomatenwürfeln belegen, auf einer Seite mit Pfeffer würzen, mit der zweiten Scheibe abdecken und etwas andrücken. Auf ein vorgeheiztes Toast- oder Waffeleisen auflegen, Deckel schließen, wieder öffnen, mit etwas Olivenöl bestreichen, schließen und fertigkochen.

Wildkräutersalatmischung auf einer Seite des Tellers anhäufen, mit Marinade aus feinen Schalottenwürfeln, Schnittlauchröllchen, Honig, Obstessig, Olivenöl und Apfelsaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sandwich in vier Dreiecke zerteilen und anrichten.

Nährwert pro Portion

661 kcal – 39 g Fett – 23 g Eiweiß – 62 g Kohlenhydrate – 5 BE
Dieses Gericht ist eifrei.