



Hackfleisch-Gemüsesandwich mit Salat

Zutaten für vier Personen

640 g Hackfleisch gemischt
2 Eier
80 g Zwiebelwürfel
60 g Paprikawürfel (bunt)
je 80 g angeschwitzte kleine Würfel von Steckrübe, Karotte und Hokkaidokürbis
30 g blanchierte Brokkoliröschen
1 EL gehackte Petersilie
8 Scheiben Sandwich-Toast
1 EL Olivenöl
70 g Pflücksalat
12 kleine Eiertomaten
60 g feine Zwiebelwürfel
3 EL Obstessig
4 EL Olivenöl
3 cl Apfelsaft
Honig
1 TL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, ansautierten Paprikawürfeln, Steckrüben-, Karotten- und Kürbiswürfeln, blanchierten Brokkoliröschen, Ei und gehackter Petersilie gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf große Toastscheiben circa eineinhalb bis zwei Zentimeter dick aufstreichen. Auf vorgeheiztem, leicht mit Öl eingepinseltem Waffeleisen auflegen. Mit einer Scheibe Toast abdecken. Deckel von Waffeleisen schließen, Sandwich goldgelb durchgaren und danach diagonal halbieren.

Pflücksalat säubern, abtropfen lassen und als schönes Bukett in tiefen Tellern anrichten. Geviertelte Tomaten darüber verteilen. Zwiebel mit Obstessig, Apfelsaft, Olivenöl, Honig, Schnittlauchröllchen und gehackter Petersilie gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat verteilen. Sandwich daneben anrichten.

Nährwert pro Portion

801 kcal – 47 g Fett - 43 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate – 3,5 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei.