



Sandwich im Glas

Rezept von Brigitte Bäuerlein

Zutaten (für eine Portion)

- 1 verschließbares Glas (zum Beispiel Marmeladenglas mit größerer Öffnung oder Gemüseglas)
- 1 Scheibe Pumpernickel (nach Belieben auch anderes Brot)
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 frische Gurke
- 100 g Kräuterquark
- 1 gekochtes Ei
- n.B. frische Kresse

Zubereitung

Das Gemüse würfeln und die Scheibe Pumpernickel in grobe Stücke zerbröseln. Das Ei schälen und halbieren. Dann alle Zutaten nacheinander in ein Glas mit großer Öffnung schichten: Brot, Gemüse, Kräuterquark, Ei. Das Ganze mit Kresse garnieren und das Glas verschließen.

Das „Sandwich zum Löffeln“ kann auch am Vortag vorbereitet werden. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.