



Pfifferling-Specksandwich an Pflücksalat

Zutaten (für vier Portionen)

8 Scheiben Schrot-Sandwich
350 g feine Bratwurst oder Frühstückswurst
100 g Pfifferlinge
1 EL Öl
100 g Zwiebelwürfel
80 g magere Speckwürfel
2 EL gehackte Petersilie
350 g Pflücksalat
12 Kirschtomaten
3 EL Essig
120 ml Apfelsaft
60 g feine Zwiebelwürfel
1 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Honig
2 TL mittelscharfer Senf
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 15 Minuten)

Brät aus dem Darm streifen. Zwiebeln in heißem Öl glasig angehen lassen, Speckwürfel zugeben, nur kurz auslaufen lassen, beides in eine Schüssel geben. Gehackte Petersilie zufügen, unterheben, Brät zugeben, vermengen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Gesäuberte Pfifferlinge in heißem Öl kurz ansautieren, zur Masse geben und vermengen.

Toastscheiben auflegen, bis zum Rand mit der Masse bestreichen, mit zweiter Scheibe zuklappen und ins vorgeheizte Waffeleisen legen. Leicht mit Öl bestreichen, Deckel schließen und auf den Punkt garen. Senf mit Honig verrühren, Essig, Apfelsaft, Zwiebelwürfel, Schnittlauchröllchen zufügen und alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pflücksalat in tiefem Teller mittig anhäufen, Kirschtomaten in Ecken schneiden und darüber verteilen. Die Marinade darüber träufeln, Toast vierteln und mit anlegen.

Nährwert pro Portion

658 kcal – 42 g Fett – 24 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate – 4 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.