

Gemüsesandwich mit Zucchini und Tomate

Pausensnack.

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten für 4 Portionen:

5 EL Frischkäse
½ Bund glatte Petersilie
8 Scheiben Vollkorn-Roggenmischbrot
1 Zucchini
1 Fleischtomate
2 Zweige Oregano
Salz

Stelle bereit:

Schneidebrett, Messer
Brotmesser
Streichmesser
Küchenreibe
Schüssel
Rührlöffel

Und so wird's gemacht:

1. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
2. Zucchini waschen und grob mit der Küchenreibe raspeln. Zucchiniraspeln salzen.
3. Frischkäse mit Zucchiniraspeln und Petersilie in einer Schüssel vermengen.
4. Brotscheiben auf einer Seite mit dem Zucchini-Frischkäse bestreichen.
5. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen.
6. Tomaten-Scheiben auf den Brotscheiben verteilen.
7. Oregano vom Stiel zupfen, hacken und darüber streuen.
8. Eine zweite Brotscheibe drauflegen und mit einem Messer diagonal teilen.

Tipp:

Sie können auch ein frisches Salatblatt abspülen, trockenschütteln und auf das Sandwich legen.

Nährstoffe pro 1 Portion (166 g):

313 kcal (KH: 40,6g; E: 10,6g; F: 11,8g; BS: 7,9g)