



Herbst Bagel mit Schinken und Rote Bete Pesto

Zubereitung

1. Für das Pesto Rote Bete in Stücke teilen, Knoblauch schälen und beides mit Sonnenblumenkernen und Olivenöl in einer Küchenmaschine mixen. Parmesan, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit Zitronensaft abschmecken.
2. Die Bagel aufschneiden, mit Rote Bete Pesto bestreichen und mit Mühlen Schinken und Salat belegen.

Zubereitungszeit

ca. 10 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

- 200 g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Handvoll geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 Bagel
- 4 Scheiben Mühlen Schinken Gegrillt
- 1 Handvoll Feldsalat und Radicchio gemischt

Nährwerte pro Portion

2.186 kJ (514 kcal)

23 g Eiweiß

20 g Fett

58 g Kohlenhydrate