



Geröstetes Brot mit vegetarischen Frikadellen und Joghurt-Dip

Zubereitung

1. Salat, Gurken und Tomaten waschen. Gurken und Tomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden, Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver vermengen und cremig rühren. Bis zum Anrichten kaltstellen.
2. Vegetarische Mühlen Frikadellen kurz beidseitig in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und dann in gleichmäßige Streifen schneiden. Danach Sauerteigbrotsscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Anschließend mit Gurke, Tomate, Käse und Salat belegen und oben mit der zweiten Brotscheibe abschließen. Zusammen mit dem Joghurt-Dip servieren.

Tipp

Benutzen Sie eine Teflon-Pfanne. Sie brauchen nur ganz wenig Olivenöl, um das Brot perfekt beidseitig zu rösten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Kopfsalat
- 2 kleine Gemüsegurken
- 3 Tomaten
- 200 g Joghurt
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Chilipulver
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Frikadellen
- 8 Scheiben Sauerteigbrot
- 60 ml Olivenöl
- 200 g Edamer Käsescheiben

Nährwerte pro Portion

2.822kJ (680 kcal)

36 g Eiweiß

29 g Fett

64 g Kohlenhydrate