



Bunte Sandwich-Kreation

mit Leberkäse, Rote Bete, Avocado und Sprossen

Zutaten für 4 Personen

Für die erste Variante:

4 Scheiben Roggenbrot	1 - 2 gekochte Eier
4 Scheiben Thüringer Leberkäse	½ rote Zwiebel
30 g Keimsprossen	70 g Pflücksalat
2 kleine Rote-Bete-Knollen (vorgegart, vakuumiert)	2 EL Olivenöl
	100 g Kichererbsen

So wird's gemacht:

1. Für den Aufstrich die Rote Bete in kleine Würfel schneiden und mit den Kichererbsen, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren.
2. Die Zwiebel und die gekochten Eier in Scheiben schneiden.
3. Vier Scheiben Roggenbrot mit dem Rote-Bete-Aufstrich bestreichen. Auf zwei Scheiben die Keimsprossen verteilen und mit Thüringer Leberkäse belegen. Nacheinander die roten Zwiebeln, Eier und den Salat darauflegen. Zum Schluss noch eine Scheibe Thüringer Leberkäse darüberlegen und zusammenklappen.

Für die zweite Variante:

2 Scheiben Roggenbrot	1 gekochtes Ei
2 Scheiben Thüringer Leberkäse	½ rote Zwiebel
½ reife Avocado	30 g Pflücksalat
20 g Keimsprossen	Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel und die gekochten Eier in Scheiben schneiden.
2. Auf beide Brotscheiben Avocado zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt ebenso mit Thüringer Leberkäse, roten Zwiebeln, Eiern, Keimsprossen und Salat belegen.

**Fertig sind die Brote für die Stärkung! Lass es dir schmecken!
Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf wolf-essgenuss.de/blog**