



Vollkornbrot sandwich mit Putenbrust und Gurke

(311 kcal, KH 24 g, P 31 g, F 10 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine Putenschnitzel, je etwa 100g
- Salz
- Pfeffer
- 8 Kopfsalatblätter
- 1 TL Rapsöl
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 4 EL Frischkäse, fettarm
- 4 EL mittelscharfer Senf
- ½ Salatgurke
- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitung:

Die Putenschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin braten, herausnehmen und auf einen Teller legen. Die Brotscheiben mit Frischkäse und Senf bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit je zwei Salatblättern und einem gebratenem Putenschnitzel belegen.

Die Salatgurke waschen, in Scheiben schneiden und diese auf dem Fleisch verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern bestreuen. Die restlichen Brotscheiben darauflegen und leicht andrücken.