



Bild folgt

Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika

(260 kcal, KH 24 g, P 30 g, F 4 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Putenbrust
2 EL	bunter Pfeffer
	Salz
1 EL	Öl
1	gelbe Paprikaschote
1	Zwiebel
4	Vollkornbrötchen
4 TL	Frischkäse, fettarm
2 Blätter	Lollo Biondo

Zubereitung:

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in zerstoßendem, buntem Pfeffer wälzen, salzen und in einer Pfanne im heißen Öl unter gelegentlichem wenden ca. 5 Min. langsam braten. Vom Herd nehmen und durchziehen lassen.

Paprikaschoten waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Ringe schneiden.

Brötchen halbieren und mit je 1 TL Frischkäse bestreichen. Putenbrust in dicke Scheiben schneiden und mit Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf die Brötchen schichten. Blattsalat waschen, trocken schütteln, klein zupfen und mit auf das Brötchen legen. Obere Brötchenhälfte darauflegen und servieren.