



VEGETARISCH BELEGTE BROTE

ZUTATEN

- ▶ 500 g Brot
- ▶ 250 g THOMY Delikatess Mayonnaise, 300 ml Squeeze-Flasche
- ▶ 10 g Basilikum
- ▶ 10 g Minze
- ▶ 10 g Kresse
- ▶ 1 Avocado
- ▶ 0,5 Bund Radieschen
- ▶ 1 Stück gelbe Tomaten
- ▶ 50 g Pflaumen
- ▶ 2 Ei(er)
- ▶ 100 g Erbsen, tiefgefroren
- ▶ 150 g Champignons, frisch
- ▶ 100 g Spargel
- ▶ 100 g Tomate(n)
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot in möglichst gleich dicke Scheiben schneiden. Nach Geschmack in einer Pfanne oder einem Sandwich-Grill kurz rösten. Die Brotscheiben gleichmäßig mit Mayonnaise bestreichen. Basilikum und Minze putzen und waschen. Die Blätter von den Stielen lösen. Die Kresse abschneiden.
2. Avocado halbieren und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Die Avocadohälften in Scheiben schneiden. Radieschen, gelbe Tomaten und Pflaumen putzen und waschen. Alles in Scheiben schneiden.
3. Ausreichend Wasser aufkochen. Die Eier darin ungefähr 8 Minuten kochen, herausnehmen, abschrecken und schälen. Die Eier etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden - das geht besonders gut mit einem Eierschneider. In einem zweiten Topf die Erbsen mit wenig Wasser geben. Aufkochen lassen und 4 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Spargel waschen und quer halbieren. Kirschtomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Grünen Spargel etwa 4 Minuten darin anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Spargel herausnehmen und die Kirschtomaten kurz in der heißen Pfanne anbraten. Auch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Zum Schluss die Champignonscheiben etwa



4 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die mit Mayonnaise bestrichenen Brotscheiben mit den vorbereiteten Zutaten wie auf dem Bild belegen. Ggfs. salzen und pfeffern. Mit Basilikum, Minze oder Kresse garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	66 g
Energie	889 kcal
Fett	60 g
Protein	19 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen

