

Vollkorn-Sandwich mit Hüttenkäse, Schinken, Süßkartoffeln und Roter Beete



Für 1 Person

- 2 Scheiben Vollkornschnitte
- 4 Scheiben Herta Finesse Schinken mit Belém-Pfeffer
- 4 dünne Scheiben gebackene Süßkartoffel
- 50 g Hüttenkäse
- ½ rote Beete (eingelegt)
- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Naturjoghurt oder Crème fraîche & 1 TL Senf
- einige Spinatblätter
- 1 TL Zitronensaft
- etwas: Chiliflocken, Salz & Pfeffer, Kreuzkümmel & Knoblauch (gerieben), Koriander/Petersilie (frisch) nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Die Süßkartoffel schälen, in Scheiben schneiden mit Öl, Salz, Pfeffer, Chili und nach Geschmack mit Kreuzkümmel, Knoblauch oder anderen Gewürzen einreiben und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Umluft (215 Grad Ober- /Unterhitze) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Min. backen.

In der Zwischenzeit die eingelegte Rote Beete und die Zwiebel in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Chili und Senf ein Dressing anrühren.

Die Brotscheiben toasten und mit Hüttenkäse bestreichen. Dann die Süßkartoffelscheiben darauflegen und den Spinat, den Herta Finesse Schinken und die Rote Beete daraufschichten und mit dem Dressing beträufeln. Abschließend nach Geschmack mit Zwiebelringen garnieren.

Gesamtgewicht (1 Portion): 435 g

444 kcal (102kcal/100g) 12 g Ballaststoffe
34 g Eiweiß 10,9 g Zucker
7,4 g Fett 4,4 g Salz
57,8 g Kohlenhydrate