



Aus der Heimat der Frische

 ca. 15 Minuten

 Einfach

„Steife Brise“ Sandwich mit Käse, Spiegelei und Krabben

Platz 1 des Easy Cheesy Rezeptwettbewerbs "MILRAM sucht das Super-Sandwich" von Maja F. Dürfen wir vorstellen: „Steife Brise“ – das Sandwich mit Avocado, Krabben und unserem sanft-würzigem Nordlicht.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das Sandwich die Avocado schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel in Ringe teilen und den Rucola waschen und trocknen.

Schritt 2

Eine Brotscheibe mit Ketchup bestreichen und in Schichten mit Zwiebelringen, Avocado, Krabben und Nordlicht belegen. Das Sandwich im Kontaktgrill (oder vorgeheizten Ofen) knusprig backen, bis der Käse geschmolzen ist. Alternativ kann auch ein Sandwichmaker verwendet werden.

Schritt 3

In der Zwischenzeit 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Ei darin braten. Das mit Käse überbackene Sandwich aus dem Grill bzw. aus dem Sandwichmaker nehmen und mit dem Spiegelei, Salz, Pfeffer und Kräutern servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1677/401

Fett (g): 25

Kohlenhydrate (g): 25

Eiweiß (g): 20



Zutaten

1 Portion

1/4 Avocado

1 Spritzer Limettensaft

1 kleine rote Zwiebel

1 Handvoll Rucola

2 Scheiben Bauernbrot

1 TL Ketchup

1-2 Scheiben MILRAM Nordlicht

2 EL Nordsee-Krabben, gekocht u. geschält

1 TL MILRAM Gute Butter

1 kleines Ei

Salz, Pfeffer

1 EL frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)