



 ca. 15 Minuten

 Einfach

□ „STEIFE BRISE“ SANDWICH MIT KÄSE, SPIEGELEI UND KRABBen

Wie schmeckt ein „Super Sandwich“? Genauso wie das Rezept von Maja F. mit dem sie Platz 1 des Easy Cheesy Rezeptwettbewerbs belegt hat. Drauf auf der Stulle ist ein Spiegelei, Avocado, Krabben und unserer sanft-würziges Nordlicht. Oh ja, so schmeckt definitiv ein „Super Sandwich“!



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



Zutaten

1 Portion

0.25 Avocado

1 Spritzer Limettensaft

1 kleine rote Zwiebel

1 Handvoll Rucola

2 Scheiben Bauernbrot

1 TL Ketchup

2 Scheiben MILRAM Nordlicht

2 EL Nordsee-Krabben, gekocht u. geschält

1 TL Butter

1 kleines Ei

Salz, Pfeffer

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

Kohlenhydrate (g): 25

Eiweiß (g): 20