

VOLLKORNSANDWICH MIT ROASTBEEF UND FRÜHLINGSQUARK

VOLLKORNSANDWICH MIT ROASTBEEF UND FRÜHLINGSQUARK

Wenn die Kriterien schnell, lecker und gesund sind ruft dieses Vollkornsandwich mit Roastbeef und Frühlingsquark „hier bin ich!“. Man kann das Vollkornbrot natürlich auch gegen ein Graubrot oder Weißbrot austauschen, aber in dieser Variante schmeckt es zusammen mit dem Frühlingsquark wirklich lecker. Außerdem ist es in weniger als 10 Minuten fertig. Was will man mehr?



ZUTATEN FÜR 2 SANDWICHTELLER:

2 Scheiben Vollkornbrot (hier mit Sonnenblumenkernen)

2 Blätter Lolo-Salat

4 Scheiben Roastbeef

etwas Butter oder Margarine

150g Quark

2-3 Radieschen

5 cm Salatgurke

1/2 Frühlingszwiebel

Pfeffer & Salz

1 TL Öl (z.B. Gewürzöl, Olivenöl, Kräuteröl)

als Beilage auf dem Teller:

1 Apfel

Weintrauben

2-3 Radieschen

ZUBEREITUNG:

Ich fange mit dem Quark an, gebe ihn in eine ausreichend große Schüssel und wasche die Radieschen, die Frühlingszwiebel und das Stück Gurke ab. Das Radieschen schneide ich in kleine Würfel, die Frühlingszwiebel wird in feine Ringe geschnitten. Beides kommt in die Schüssel mit dem

Quark. Die Gurke viertel ich der Länge nach und entferne das Kerngehäuse. Die Schale lasse ich dran. Jetzt wird auch die Gurke in kleine Würfel geschnitten.

Den Quark mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Um den Geschmack abzurunden gebe ich noch 1 TL Öl dazu. Ich nehme am liebsten ein Gewürzöl, ein schönes Kräuter- oder Olivenöl passt aber auch gut. Abschmecken und bei Bedarf nochmal nachwürzen.

Die Brotscheibe bestreiche ich dünn mit Butter, wer mag nimmt einfach Margarine, und schneide sie in der Mitte durch. Auf eine Hälfte lege ich jetzt ein Lolo-Salatblatt (abgewaschen und ordentlich trocken geschüttelt). Darauf verteile ich großzügig den Frühlingsquark. Dann rolle ich die Roastbeefscheiben leicht schräg ein, so dass längliche Röllchen entstehen und lege sie obenauf.



Jetzt mit der anderen Hälfte der Brotscheibe abdecken und zusammen mit etwas Obst (z.B. Apfel und Weintrauben) und ein paar übrig gebliebenen Radieschen anrichten.

Guten Appetit!