

Andreas Schweiger
Putensandwich mit Petersilien-Pesto und Ei

Donnerstag, 18. März 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

| | |
|-------|--|
| 4 | Eier |
| 1 EL | Sonnenblumenkerne |
| 1 | Fenchelknolle |
| 1 | Kohlrabi |
| 1/2 | Salatgurke |
| etwas | Salz |
| 2 | Tomaten |
| 100 g | Blattsalat |
| 300 g | Putenbrustfilet |
| 3 EL | Rapsöl |
| 12 | Toastbrot-Scheiben |
| 150 g | gekochter Schinken, in dünnen Scheiben |

Für das Pesto:

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 30 g | geschälte Mandeln |
| 6 EL | Mandelöl, ersatzweise Olivenöl |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.
3. Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.
4. Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Salz mischen.
6. Die Tomaten waschen und in 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
7. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
8. Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Fleisch waschen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.
10. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.
11. Die Putenbrustscheiben aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.
12. Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden.
13. Petersilie, Knoblauch, Mandeln, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.



14. Das Toastbrot in Scheiben im Toaster goldbraun rösten. Hart gekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden.

15. Auf jeden Teller eine Toastbrot-Scheibe legen. Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke darauf geben. Eine Scheibe Brot darauf geben, erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und mit einer dritten Toastbrot-Scheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten.

16. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ

45 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 50 g Fett