



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Sandwich mit Spinat-Hanf-Pesto und Ei



Zutaten 4 Stück

- 4 Alnatura Eier
- 30 g Babyspinat
- 30 g Alnatura Hanfsamen geschält
- 2 EL Alnatura Hanföl nativ
- 1 EL Alnatura Apfelessig
- 1/2 TL Alnatura Meersalz
- 4 Alnatura Eiweiß-Toastbrötchen
- 1/2 säuerlicher Apfel
- 1 Schale Kresse
- 200 g Alnatura Körniger Frischkäse Natur

Zubereitung: 15 Min.

1. Eier in einem Topf mit Wasser 8–10 Min. hart kochen. Währenddessen Spinat waschen und trocken schütteln. Eier abschrecken, schälen und längs in Sechstel schneiden.
2. Hanfsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5–7 Min. rösten, bis sie zu duften beginnen, dabei gelegentlich umrühren. Öl, Essig, Spinat, geröstete Hanfsamen und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab fein pürieren.
3. Toastbrötchen im Toaster nach Packungsangabe aufbacken. Apfel waschen, das Kerngehäuse ausschneiden und den Apfel in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Kresse mit einer Schere abschneiden und waschen.
4. Die unteren Brötchenhälften mit Frischkäse bestreichen, die Hälfte des Pestos sowie Apfelscheiben und Kresse darüber verteilen und je 6 Eiersechstel darauflegen. Die oberen Toastbrötchenhälften mit restlichem Pesto bestreichen, auf die Eier legen und Sandwiches servieren.