Club-Sandwich mit Spinat, Tomate und Ei

Stufe 1

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten für das Club-Sandwich:

4 Scheiben Vollkorn- Toast
2 Scheiben Putenbrust
1 Eier, hartgekocht
2 Handvoll Spinat
1 Tomate(n)
1/4 Salatgurke(n)
2 EL Mayonnaise

Zutaten für den Fruchtsalat:

2 Zweige Trauben
2 Handvoll Kirsche(n)
etwas Salatgurke(n)

Zutaten für die süßen Brötchen:

250 g fettarmer Vanillequark
150 g Dinkelmehl
50 g Weizenvollkornmehl
2 Eier
2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Honig
1 EL Zimt
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Handvoll Rosinen

Außerdem:

2 Handvoll Cherrytomate(n)
50 g Nüsse
1 Handvoll Rosinen
4 Zweige Trauben

Küchenprofi Bratentopf rund aus Gusseisen Provence in schwarz

Westmark Eisportionierer Profi

Kaiser Brat- & Backform Classic

Continenta Schneidebrett aus Gummibaum Stirnholz mit 3 Schubladen

OXO Good Grips Handrührer

1

Für das Club-Sandwich: Mit einem Gemüsemesser Tomate, Gurke und Ei in dünne Scheiben schneiden. Die Putenbrust auf zwei Brotscheiben verteilen. Die zuvor vorbereiteten Zutaten ebenso darüber geben. Die anderen beiden Toasthälften mit der Mayonnaise bestreichen und je auf die anderen beiden belegten Brotscheiben legen.

2

Für die süßen Brötchen nun den Backofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech, mit Backpapier belegt, bereitstellen. Danach die Rosinen für ca. 5 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, anschließend abgießen.

3

In einer großen Schüssel den Quark, die Eier und das Sonnenblumenöl verrühren. Anschließend Mehl, Zimt, Backpulver, Honig und eine Prise Salz hinzufügen. Alles ebenfalls vermengen, bis ein gleichmäßiger, fester Teig entsteht. Zum Schluss die abgetropften Rosinen hinzugeben.

4

Nun die Masse mit einem Eisportionierer oder zwei großen Löffeln portionsweise zu insgesamt 9 Teigkugeln formen. Diese auf das vorbereitete Backpapier setzen. Die Kugeln für 25-30 Minuten im Ofen backen, bis diese goldbraun und gar sind.

5

Für den Fruchtsalat und die Garnierung drumherum die restlichen Zutaten waschen, klein schneiden und in einem extra Schälchen oder einer ToGo-Lunchbox drapieren.

Wer sich beim Club-Sandwich noch etwas mehr Knusper-Spaß wünscht, fügt zusätzlich noch angebratene Bacon-Streifen hinzu. Wem eine vegetarische Variante lieber ist, der ersetzt die Putenbrust einfach mit Hummus oder Kräuterquark.