



Presse-Information

New York Sandwich

Zutaten für 4 Personen

350 g	Gutfried Hähnchenbrust
8	Scheiben Roggen-Toastbrot
125 g	grünes Pesto
200 g	Rucola
2	Auberginen
4 EL	Olivenöl
	Meersalz



Zubereitung

Die Roggen-Toastbrotsscheiben im Toaster leicht rösten. Die Auberginen in gleich große Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. eine halbe Stunde einweichen. Auberginen auf Küchenpapier trocknen und in Olivenöl beidseitig braten. Die Rucola-Blätter waschen und trocken schleudern.

Die Roggen-Toastscheiben mit grünem Pesto bestreichen. Die Rucola-Blätter und vier Auberginen-Scheiben auflegen. Hähnchenbrust und Rucola-Blätter auflegen, dann die obere Toastscheibe.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion: 430 kcal, 28 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate, 17 g Fett