



Genuss-Rezept

Fitness-Stulle mit „Gutfried Geflügel-Salami ohne Palmfett“

Zutaten für 4 Personen

160 g Gutfried Geflügel-Salami ohne Palmfett (2 Päckchen)
4-8 Scheiben Eiweißbrot Kastenform (Roggen)
400 g körniger Frischkäse, Natur
2 reife Birnen
1 mittelgroße Fenchelknolle
1 hellen Eichblattsalat, alternativ Pflücksalat
4 EL Walnussöl
1 EL Rapsöl
1 kleiner Bund Schnittlauch
Prise Cayenne-Pfeffer
Salz aus der Mühle



Zubereitung

Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Schnittlauchröllchen zusammen mit dem körnigen Frischkäse verrühren und mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken. Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und hauchdünn hobeln. Anschließend in Öl kurz scharf anbraten und etwas auskühlen lassen. Währenddessen die beiden Birnen waschen, entkernen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

Das Eiweißbrot im Ofen für 3 bis 4 Minuten (100 Grad) erwärmen, mit dem Walnussöl einstreichen. In der Zwischenzeit den Salat waschen und die Blätter zupfen.

Das Brot mit dem körnigen Frischkäse bestreichen. Salat, Birne und Fenchel sowie Gutfried Geflügel-Salami (circa 40 g pro Brotscheibe) in beliebiger Reihenfolge damit belegen. Gutfried wünscht guten Appetit!