Rezept

Flatbread-Sandwich

Ein Rezept von Flatbread-Sandwich, am 18.07.2024

Zutaten

100 g	Putenbrust
1 EL	Öl
1 EL	Ajvar
1 Dose	Mais (140 g Abtropfgewicht)
80 g	geriebener Pecorino
	Pfeffer
	einige Salatblätter
	Sojasauce
50 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Doppelrahmfrischkäse
1	kleine rote Paprika
	Salz
6	Flatbread-Sandwiches oder Fertig-Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (6 Sandwiches) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 30 g F, 29 g EW, 78 g KH

Zubereitung

1. Die Putenbrust in kleine Würfel schneiden und mit Sojasauce beträufeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin mit den Sonnenblumenkernen anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

2. Den Putenmix mit Ajvar und Frischkäse in einer Schüssel mischen. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und fein hacken. Mit Mais und Pecorino in die Putenmasse rühren. Salzen und pfeffern.

3. Diese Mischung in die Sandwichtaschen füllen. Zusammendrücken und im Toaster kurz rösten. Dann einige Salatblätter hineinstecken und einzeln in Frischhaltefolie verpacken.