

Puten-Sandwich mit Petersilien-Pesto und Ei

Für 4 Personen

4 Eier	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	1/2 Salatgurke	Salz
2 Tomaten	100 g Blattsalat	300 g Putenbrustfilet
3 EL Rapsöl	12 Toastbrot-Scheiben	150 g gekochter Schinken

Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	30 g geschälte Mandeln
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Salz mischen.

Die Tomaten waschen und in 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. 11. Die Putenbrustscheiben aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

Petersilie, Knoblauch, Mandeln, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Das Toastbrot in der Toaster goldbraun rösten. Hart gekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Auf jeden Teller eine Toastbrotscheibe legen. Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke darauf geben.

Eine Scheiben Brot darauf geben, erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und mit einer dritten Toastbrotscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten.

Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 18. März 2021