

Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauern-Ei

Für 4 Personen

4 Eier	1 EL geröst. Sonnenblumenkerne	150 g Putenbrust
Meersalz	3 EL Rapsöl	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Ochsenherztomaten
2 Hdv. gemisch. Gartensalat	12 Scheiben Toastbrot	4 EL Pesto
8 Scheiben Schinken		

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Inzwischen den Backofen auf 50 °C vorheizen. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen 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 Meersalz mischen. Die Tomaten waschen und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Auf jeden Teller 1 Toastbrotscheibe legen, Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke daraufgeben. Erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi daraufstapeln und mit einer zweiten Toastbrotscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi daraufgeben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021