



Paprika-Teewurst-Sandwich

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------------|
| Paprika, rot | 1 St. |
| Salatgurken | 0.5 St. |
| Toastbrot | 16 Scheiben |
| Frischkäse, natur | 8 EL |
| Teewurst | 8 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, schälen und fein raspeln. Toastbrot in einem Toaster oder einer Pfanne leicht rösten.

2. 8 Scheiben jeweils mit Frischkäse und die übrigen mit Teewurst bestreichen. Mit Gemüse belegen, zusammenklappen und zu Dreiecken halbieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 893 kcal |
| Kohlenhydrate | 140 g |
| Eiweiß | 36 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 21 g |