



Protein-Fitness-Sandwich

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Sojasauce	10 ml
Knoblauch, granuliert	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesamöl	2 EL
Champignons, braun	200 g
Rapsöl	2 EL
Karotten	300 g
Essig	2 EL
Honig	1 EL
Mayonnaise	4 EL
Sriracha-Sauce	1 EL
Bauernmildes Brot	8 Scheiben
Koriander, frisch	1 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Eier in eine mittlere Schüssel schlagen und leicht verquirlen. Mit Sojasauce, Knoblauchpulver und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.
2. In einer Pfanne Sesamöl auf mittlere Stufe erhitzen, Eimasse hineingießen, kurz durchrühren und mit Deckel ca. 5 Min. stocken lassen. Das Omelette anschließend etwas abkühlen lassen und vierteln.
3. Pilze gegebenenfalls putzen, dann in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Karotten schälen und mithilfe eines Schälers längs in dünne Streifen schälen. In einer Schüssel Karottenstreifen mit Essig, Honig und einer Prise Salz marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen. In einer weiteren Schüssel Mayonnaise mit Sriracha-Sauce vermischen.
5. Brotscheiben gleichmäßig mit Sriracha-Mayo bestreichen. Auf 4 Brotscheiben eine Portion Omelette geben. Die gebratenen Pilze darauf verteilen. Den Karottensalat etwas abtropfen lassen und auf die Pilze geben. Ein paar Blätter frischen Koriander darüberstreuen und mit den restlichen Scheiben die Sandwiches zuklappen.

Guten Appetit!

Tipp: Wer lieber auf Koriander verzichtet, verwendet hier am besten frische Petersilie oder Schnittlauch. Schmeckt genauso gut!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	641 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	28 g