

Schnitzelbrot

Tag 7 / Woche 3 / Mittagessen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Für 2 Personen

3 EL Magerquark

1 EL grobkörniger Senf

½ TL Sambal Oelek

120g Baguette, quer und
längs halbiert

1 EL Olivenöl

4 Kalbsplätzli

(z. B. falsches Filet,
je ca. 60g)

¼ TL Salz

50g Kresse

250g Cherry-Tomaten,
halbiert

150g Snack-Peperoni,
in Streifen

**438
kcal**

1. Quark, Senf und Sambal Oelek mischen, Brote damit bestreichen.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 1 Min. braten, salzen, mit Kresse auf die Brote legen. Tomaten und Peperoni dazu servieren.

Pro Person: 438kcal, F 10g, Kh 44g, E 36g



-  Satt mit Eiweiss
-  Satt mit Kohlenhydraten
-  Ausbalanciert satt
-  Vitaminkick
-  Vegetarische Rezepte
-  Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung

Rezept ist, wo nicht anders vermerkt, für 2 Personen berechnet