



Fladenbrot-Sandwich mit Fischstäbchen & Falafel



Zutaten

Menge

1 Handvoll	Salz
4	Feldsalat
4 EL	Feigen
1/2	Frischkäse
80 g	Fladenbrot
70 g	Fleischwurst
	Feta
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	Fenchel
6	Falafel
2 EL	Oliveöl
6 EL	neutrales Öl
1	Frühlingszwiebel
1 EL	Himbeeressig
4	Fischstäbchen

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 5644 kJ, 1349 kcal, 88,6 g Kohlenhydrate, 38,2 g Eiweiß, 97,6 g Fett, 160 mg Cholesterin, 8,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Du hast Lust auf ein leckeres Sandwich und möchtest mal etwas Neues ausprobieren? Dann solltest du unbedingt mal unser belegtes Fladenbrot mit Falafel, Feldsalat, Feigen und Feta probieren. Unser belegtes Fladenbrot ist wirklich super einfach und schnell zubereitet! Für die Füllung brätst du einfach die Fischstäbchen, die Falafel und die Fleischwurst an. Dann bereitest du einen frischen Salat mit Feldsalat, Fenchel und Himbeeressig zu. Nun gibst du den Belag in dein aufgewärmtes Fladenbrot, bestreichst es mit Frischkäse und bestreust alles mit zerbröseltem Feta. Probiere unser belegtes Fladenbrot unbedingt auch einmal aus! Das Fladenbrot-Sandwich schmeckt wirklich super lecker! So geht's:

Step 1:

Die Fleischwurst schneidest du in Würfel und brätst sie in 2 Esslöffeln Öl knusprig an. Die Falafel und die Fischstäbchen ebenfalls in jeweils 2 Esslöffel Öl anbraten.

Step 2:

In der Zwischenzeit schneidest du den halben Fenchel und die Frühlingszwiebel in feine Streifen und vermischt alles mit Himbeeressig und 2 Esslöffeln Oliveöl. Die Feigen in dünne Scheiben schneiden und hinzugeben. Den Salat würzt du mit Salz und Pfeffer.

Step 3:

Nun röstest du das Brot im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 7 Minuten lang. Dann das Fladenbrot halbieren, mit Frischkäse bestreichen und den Feldsalat auflegen. Dann die Fleischwurst, den Fenchel-Salat, halbierte Falafel und Fischstäbchen auflegen. Zum Schluss bröselst du noch den Feta drauf, fertig!