

# Tee-Sandwiches für 4 Personen



## Mit Gurkensalat:

- 1 SALATGURKE
- 1 BUND SCHNITTLAUCH ODER DILL
- 1 EL QUARK  $\frac{3}{4}$  FETT
- 1 EL MASCARPONE
- SALZ\*, PFEFFER

## Zubereiten

$\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  Salatgurke sehr fein würfeln oder raffeln. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz\* mischen, in ein Sieb geben und 60 Min. abtropfen. Gut ausdrücken, mit 2 EL Schnittlauchröllchen oder gezupftem Dill, Quark und Mascarpone mischen. Mit Salz\* und Pfeffer abschmecken. Sandwiches wie im Rezept mit Eiersalat bestreichen und belegen.

## Mein Einkauf

Toastbrot \_\_\_\_\_  
4 grosse Eier \_\_\_\_\_  
Quark  $\frac{3}{4}$  fett \_\_\_\_\_  
Sprossen z.b. AlfaAlfa \_\_\_\_\_  
1 Gurke \_\_\_\_\_  
1 Bund Schnittlauch oder Dill \_\_\_\_\_  
Mascarpone \_\_\_\_\_

## Mit Eiersalat:

- 1 BIO TOASTBROT, GESCHNITTEN
- 4 GROSSE EIER
- 2 EL QUARK  $\frac{3}{4}$  FETT
- 2 EL MAYONNAISE
- 1 TL SENF
- 2-3 EL SPROSSEN, Z.B. ALFAALFA
- SALZ\*
- PFEFFER AUS DER MÜHLE
- WENIG CURRYPULVER

Kruste der Toastbrotsscheiben ganz knapp an der Krume wegschneiden. Scheiben diagonal halbieren. Zugedeckt beiseite stellen, damit sie nicht austrocknen.

## Zubereiten

- Eier in 8-9 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken, schälen. Quark und Mayonnaise verrühren. 1 EL beiseite stellen. Eier fein hacken, mit Senf und Sprossen zur restlichen Quarkmischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
- Eiersalat auf die Hälfte der Toastbrotecken verteilen. Restliche Toastecken auf einer Seite mit der Quarkmischung bestreichen. Mit dieser Seite auf den Eiersalat drücken.
- Tee-Sandwiches sofort servieren, sonst einzeln in Klarsichtfolie wickeln, damit sie nicht austrocknen.

\*Nicht im Bio-Sortiment bei Coop erhältlich.

**Energieangaben pro Stück** 266 kJ / 64 kcal  
**Vor- und zubereiten** ca. 35 Min.

## Im Vorrat

Mayonnaise \_\_\_\_\_  
Senf \_\_\_\_\_  
Salz\* \_\_\_\_\_  
Pfeffer \_\_\_\_\_  
Currypulver \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_