

# Puten-Sandwich

## Die Vorbereitung:

1 Arbeitsbrett, 1 kleines Messer, 1 kleine Schüssel, 1 feine Reibe, 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 Grillpfanne, 1 Pfannenwender, 1 Frischhaltefolie, 1 Messer,

1 Scheibe Ananas oder eine halbierte Banane, 2 kleine dünne Putenschnitzel, 1 Möhre, 1 Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer, 1 Salatblatt, 2 Scheiben Toastbrot, 1 Esslöffel Currysauce,

1. Möhre waschen, schälen fein raspeln
2. Putenschnitzel abtrocknen, würzen mit Salz und Pfeffer
3. Pfanne aufsetzen, Öl in die Pfanne geben
4. Putenschnitzel kurz anbraten dann umdrehen, entnehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen
5. 1 Toastbrotsccheibe mit Salatblatt belegen
6. 1 Toastbrotsccheibe mit Currysauce bestreichen und die geraspelten Möhren darauf verteilen
7. Darauf die Ananas oder Banane verteilen
8. Putenschnitzel auf dem Salat anrichten
9. Beide Toastbrotsccheiben vorsichtig übereinanderlegen
10. Das Sandwich in Frischhaltefolie einwickeln und kühl stellen



Gesunde Ernährung .2014 © Ein Rezept von <http://creafood.jimdo.com>

.....für Leckermäuler: verfeinern mit feinen Zwiebelringen oder Kokosraspeln