

Vollkornstulle mit Ei und Rohkost

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 (Größe M) Ei
- 0,5 Avocado
- etwas Schnittlauch
- 1 Vollkornbrötchen
- 2 EL Hummus
- 2 EL Hüttenkäse
- 3 Radieschen
- 1 Möhre
- 50 g Gurke
- 5 Cherrytomaten
- 50 g Melone

Das Ei in einem Topf oder einem Eierkocher weich kochen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und mit einem Messer (noch in der Schale!) in Spalten schneiden, anschließend mit einem Esslöffel das Fleisch aus der Schale lösen und die Spalten auf dem Vollkornbrot verteilen.

Schnittlauch waschen und grob hacken. Das Brötchen aufschneiden und die beiden Brötchenhälften jeweils mit Hummus und mit Hüttenkäse bestreichen und mit Schnittlauch garnieren. Das Gemüse waschen, wenn nötig klein schneiden. Die Melone in Spalten schneiden. Alles zusammen auf einem Teller anrichten. Zu der Brotmahlzeit das weich gekochte Ei (nach Belieben mit etwas Salz) essen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen