



im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

Sandwich... Tradition, aus Frankreich

(für 4 Personen)

Zutaten: 8 Scheiben (Vollkorn-) Toast, 1 Ei, 200 ml Milch, 1 Becher Crème fraîche, 1 Packung Speck, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 – 70 Gramm Parmesan, Pfeffer aus der Mühle, Schnittlauch

Zubereitung

- Den Speck in grobe Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten
- Den Knoblauch schälen und sehr klein würfeln
- Die Frühlingszwiebel und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden
- Alles zum Speck geben und mit anbraten
- Die Speckmischung mit Crème fraîche abbinden und mit etwas Pfeffer würzen.
- Parmesan hineinreiben
- Das Ei und die Milch verquirlen
- 4 Scheiben Toast mit der Speckfüllung bestreichen, die anderen 4 Scheiben darauf geben
- Nacheinander ein `Sandwich´ in die Eirmischung geben und in der Pfanne von beiden Seiten einige Minuten anbraten
- Vorsichtig wenden

Hinweis

Für Vegetarier eignet sich statt dem Speck auch jede Art von weicherem Gemüse