



Vorbereiten

- Bio-Eier
- Eisbergsalatherzen
- Bio-Salatgurke
- Sprossen oder Kresse

Weiches Kastenbrot
(Bio-Roggen oder Weizen)



Eier 10 Minuten hart kochen, pellen und mit einem **Eierschneider** in Scheiben schneiden. Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und Strunk abbrechen, Kresse oder Sprossen waschen, Salatgurke in sehr dünne Scheiben schneiden. Brot in dünne Scheiben schneiden.



Remoulade
Frischkäse
Salz

2 **hintereinander geschnittene** Brotscheiben aufklappen und eine Seite **bis zum Rand** mit Remoulade und eine Seite mit Frischkäse bestreichen. Du kannst auch nur Frischkäse oder auch nur Remoulade nehmen.

Dünn geschnittene **Goudascheibe**



auf eine Seite legen, **Überhang** mit dem Messer abschneiden, Eierscheiben **nebeneinanderlegen**, ein klein wenig salzen, dann mit Gurkenscheiben, Salatblatt und Sprossen belegen und mit der anderen Brotscheibe **passgenau** abdecken. Das Sandwich von oben mit den Fingern festhalten und **diagonal** durchschneiden. Das Sandwich von der Spitze aus essen.

Natürlich könnt ihr auch Komponenten weglassen, die euch nicht schmecken oder andere Sachen dünn aufschneiden.