

LUPEH Vollkornsandwich

ZUTATEN für 4 Personen

Für das LUPEH:

- 1 Pack. LUPEH
- 2 EL Öl zum heißen Anbraten
- 2 EL Majoran
- 5 EL alberts LupinenSAUCE
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 Msp. Sambal Oelek (oder anderes scharfes Gewürz)

Für den Belag:

- 4 Vollkornsandwiches
- 4 große Salatblätter
- 1 Glas Brotzeit Gurken/Saure Gurken
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Avocado
- Senf, Ketchup/Tomatenmark
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Belag für das Sandwich vorbereiten.

Das LUPEH auspacken und in ca. 2cm dicke, runde Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abpellen und anschneiden. Mit der angeschnittenen Seite der Zehe die LUPEH-Scheiben von beiden Seiten einreiben. Danach eine Seite der Scheiben mit Samal Oelek bestreichen. Das Öl in die Pfanne geben und das LUPEH, mit der Sambal Oelek-Seite nach oben, kurz anbraten. Nun die Scheiben mit Sojasauce beträufeln und kurz danach wenden. Auch die andere Seite mit Sojasauce beträufeln sowie mit Majoran würzen. Je nach Geschmack nachwürzen, wenden und braten. Am besten schmeckt das LUPEH, wenn es gold-braun ist. Nun das LUPEH mit dem Belag auf die Sandwiches verteilen und genießen.

– K. Neumann

TIPP: Eignet sich gut als Abendbrot und auch für