



Gemüse-„Hot Dog“ (4 Stück)

1 Karotte
1 TL Olivenöl
½ Paprikaschote
50 g Käse
1 Ei, hartgekocht
2 EL Frischkäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Basilikum oder Petersilie, gehackt
3 kleine Kornbrötchen
Frischhaltefolie



Foto: aks gesundheit GmbH

- Karotte schälen, in kleine Würfel schneiden und kurz in wenig Olivenöl anbraten.
- Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Käse kleinwürfelig schneiden.
- Ei in kleine Stückchen schneiden.
- Alle Zutaten miteinander vermengen und mit würzen.
- Brötchen der Breite nach halbieren und mit Hilfe einer Kochlöffelstiels in die Weckenhälften „Löcher bohren“.
- Mit der Gemüsefüllung füllen und diese dabei gut festdrücken.
- „Hot Dogs“ in Folie wickeln und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp: Lässt sich ideal für die Jause schon am Vortag vorbereiten