



Ölz Vollkorn Soft Sandwich

mit orientalischem Joghurt und frischem Gemüse



Zutaten

8 Scheiben Ölz Vollkorn Soft Sandwich
8 Blatt Lollo Verde
1 Bund Radieschen
1/3 Stk Slatgurken
2 Stk Karotten

Für das Gewürzjoghurt:

400 g griechisches Joghurt
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Garam Masala
1/2 Stk rote Zwiebel

Salz

Für die Süßkartoffeln:

300 g Süßkartoffeln
orientalisches Gewürz zB Graam Masala
Salz
Olivenöl

Zubereitungszeit

45 min

Für das Gewürzjoghurt:

1. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas heißem Wasser ziehen lassen, um die Schärfe zu nehmen.
2. In der Zwischenzeit die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sich ihr Geruch entfaltet.
3. Das Joghurt mit der Zwiebel, den Gewürzen vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Süßkartoffeln:

4. Die Süßkartoffeln schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit Gewürz, etwas Olivenöl und Salz einreiben. Danach in eine Auflaufform schichten und für mindestens 30 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad backen, bis sie weich sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
5. Den Salat waschen und abtropfen. Die Radieschen und die Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden.
6. Für die Schichtung beide Sandwichhälften mit Joghurt bestreichen. Die restlichen Zutaten je nach Belieben schichten, beide Hälften zusammenklappen.
7. In ein Backpapier in Dreiecksform einpacken, mit einem Faden oder Klebeband zusammenbinden. Wenn möglich, bis zum Essen kühl lagern.

Umsetzung in Kooperation mit
www.geschmacksmomente.com