

BAGEL/LINSE/SPROSSEN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Stk Vollkornbagel mit Sesam
- 100 g Linsen, rot
- 20 g geröstete Haselnüsse, gemahlen
- 1 Schalotte
- Orangenabrieb, Curry, Salz, Pfeffer,
- Garnitur: Salatgurke, Radieschen, Karottenraspel, Sprossen

ZUBEREITUNG

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten und weich kochen, Schalotte fein würfeln. Linsen gegebenenfalls pürieren, mit den Nüsse, Gewürzen, Schalotten vermischen, so dass eine streichfähige Masse entsteht.

Bagel halbieren, untere Hälfte mit dem Aufstrich befüllen, Sprossen, Radieschen und Gurken in Scheiben belegen. Die obere Seite ebenfalls mit der Füllung bestreichen und auf die untere Hälfte auflegen.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Sch/Has, Ses

Rezept und Bild: KERN