

LUPEH Vollkornsandwich

ZUTATEN für 4 Personen

Für das **LUPEH**:

1 Pack. **LUPEH**

2 EL Öl zum heißen Anbraten

2 EL Majoran

5 EL Sojasauce

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 Unterwegs...