

Gefülltes Fladenbrot

Zutaten | 8 Portionen

1	Eigelb
½ TL	Senf
1 EL	Essig
250 ml	Öl
	Salz, Pfeffer
1	Fladenbrot
150 g	Joghurt
12	Salatblätter
1/3	Salatgurke
3 – 4	Tomaten
3 – 4 Scheiben	gekochter Schinken
5 Scheiben	Gouda
	frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie, fein gehackt

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Für die Mayonnaise Eigelb, Senf, Essig und Öl der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben. Den Pürierstab bis auf den Boden stellen und erst dann einschalten.
- Nach ca. einer Minute langsam den Pürierstab hochziehen bis das ganze Öl und die restlichen Zutaten eine homogene Masse ergeben. Anschließend den Mixer noch ein paar Mal nach unten und oben ziehen, damit auch das verbliebene Öl an der Oberfläche eingearbeitet wird.
- Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Fladenbrot halbieren.
- Joghurt mit 150 g Mayonnaise verrühren und auf die beiden Hälften verstreichen.
- Salatblätter, Gurke und Tomaten putzen und waschen. Gurke und Tomate in Scheiben schneiden.

- Je eine Schicht Schinken, Käse, Salatblätter, Gurken- und Tomatenscheiben Tomaten auf die untere Hälfte verteilen.
- Mit den frischen Kräutern bestreuen.
- Die obere Fladenbrothälfte darauf klappen und in acht Stücke schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 271 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
429 kcal	26,9 g	33,3 g	24,3 g	256 mg