Spanischer Wurstsalat auf Fitnessbrot

Zubereitung

1. Die Wurst in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Paprika würfeln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebel anschwitzen, danach die Paprika dazugeben. Nach vier Minuten kurz die Wurstwürfel anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Aus den Brotscheiben runde Formen ausstechen. Diese zuerst mit den Salatblättern und danach mit dem Wurstsalat belegen.

4. Die Pinienkerne vorsichtig in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Wurstsalat geben.

Zutaten

2	Scheiben Fitnessbrot
1	rote Zwiebel
1	rote Paprika
150 g	Fuet (alternativ Chorizo)
1	Handvoll Salatblätter
1	Handvoll Pinienkerne
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Foto: Susanne Brauer, Kochmädchen