

Quark-Eier-Baguette

Zutaten

1	Ei
1	Bund Frankfurter Kräuter
½	kleine Zitrone
2EL	Magerquark
	Salz , Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)
	grüne Salatblätter (nach Belieben)
1	Vollkorn-Baguettebrötchen

Zubereitung:

Das Ei einstechen, in kochendes Wasser legen und in 8-9 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken und pellen. Dann mit einem Eierschneider oder einem Messer in kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Grobe Stiele entfernen, die Kräuter fein hacken.

Zitrone auspressen. Den Saft mit Quark, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Das gewürfelte Ei untermischen.

Salatblätter waschen und trockenschleudern. Brötchen halbieren, eine Hälfte mit den Blättern belegen. Eier-Kräuter-Quark darauf verteilen, mit Paprika würzen und die zweite Brötchenhälfte als Deckel auflegen.

Zum Mitnehmen in Butterbrotpapier einpacken (bzw. zum Gleichessen auf einen Teller geben) und vor dem Verzehren einmal quer halbieren.