



## French Toast gefüllt mit Cheddar

dazu pikanter Krautsalat mit Mangodressing



ca. 25min



2 Personen

Anders als bei den Armen Rittern, die sich ja - wie der Name schon andeutet - kein frisches Brot leisten konnten, wird für diese delikate Fusion-Variation des amerikanischen French Toasts nur das frischeste Toast verwendet. Auch die Füllung ist reichhaltig: Würziger Cheddar, Zwiebeln und aromatische Cajun-Gewürze. Dazu gibt's einen pikanten Krautsalat mit Weißkohl und Paprika mit einem Dressing aus Chili und Mangosalsa.



## Was du von uns bekommst

- 1 Becher Mangosalsa
- 1 rote Paprika
- 1 rote Peperoni
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung veganes Toastbrot <sup>1</sup>
- 100g geriebener Cheddar <sup>7</sup>
- 250ml Milch <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 2TL Senf <sup>10</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 28.7g



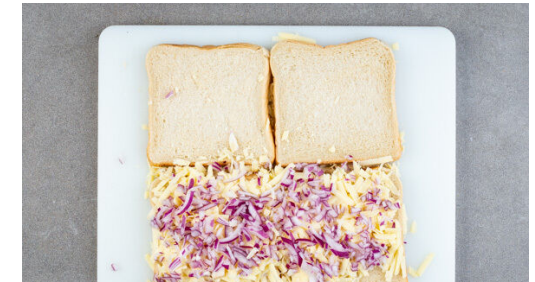
### 1. Dressing anrühren

Die **Mangosalsa** mit 1EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, 2TL Honig und 1/2TL Salz zu einem **Dressing** verrühren.



### 2. Krautsalat zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, die Streifen ggf. noch mal halbieren. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Weißkohl**, die **Paprika** und die **1/2 der Peperoni** mit dem **Dressing** vermengen.



### 3. French Toasts füllen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **2 Scheiben Brot** mit dem **Käse** und den **Zwiebelwürfeln** belegen und mit den **übrigen 2 Scheiben Brot** abdecken.



### 4. French Toasts wenden

1 Ei mit 2TL Senf, **75ml Milch**, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die **French Toasts** von beiden Seiten vorsichtig in der **Eiermilch** wenden. In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen.



### 5. French Toasts braten

Die **French Toasts** in der Pfanne ca. 4Min. abgedeckt anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann umdrehen und abgedeckt weitere ca. 3Min. braten, bis auch die andere Seite goldbraun und der **Käse** geschmolzen ist.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Krautsalat** auf Teller verteilen und nach Geschmack mit der **restlichen Peperoni** garnieren. Die **French Toasts** diagonal halbieren und mit dem **Krautsalat** servieren.