

## French Toast gefüllt mit Cheddar

dazu pikanter Krautsalat mit Mangodressing



ca. 25min



3-4 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

- 2 Becher Mangosalsa
- 2 rote Paprika
- 1 rote Peperoni
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen veganes Toastbrot<sup>1</sup>
- 200g geriebener Cheddar<sup>7</sup>
- 250ml Milch<sup>7</sup>
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung<sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier<sup>3</sup>
- 4TL Senf<sup>10</sup>
- 4TL 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 706kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 26.3g



1. Dressing anrühren

Die **Mangosalsa** mit 2EL Olivenöl, 4EL hellem Essig, 4TL Honig und 1TL 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.



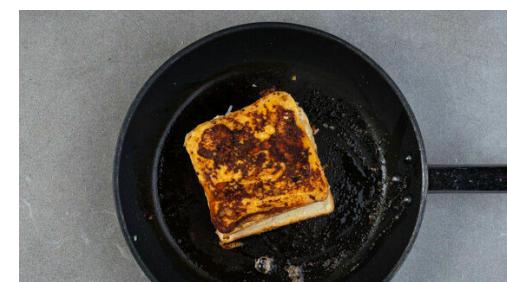
3. French Toasts füllen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **4 Scheiben Brot** mit dem **Käse** und den **Zwiebelwürfeln** belegen und mit den **übrigen 4 Scheiben Brot** abdecken.



4. French Toasts wenden

2 Eier mit 4TL Senf, **150ml Milch**, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die **French Toasts** von beiden Seiten vorsichtig in der **Eiermilch** wenden. In einer großen Pfanne 3EL 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. Ggf. zwei Pfannen verwenden.



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.