



RS French Toast gefüllt mit Cheddar

dazu pikanter Krautsalat mit Mangodressing



20-30min



4 Portionen

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 mit würzigem Cheddar, Zwiebeln und aromatischen Cajun-Gewürzen. Dazu gibt's einen pikanten Krautsalat mit Paprika und einem Dressing aus Peperoni und Mangochutney.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Paprika
- 1 Peperoni
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. veganes Toastbrot ²
- 150g geriebener Cheddar ³
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 150ml Milch ³
- 4TL Senf ⁴
- 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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 664kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 22.8g



1. Dressing anrühren

Das **Mangochutney** mit 2EL Olivenöl und 4EL hellem Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz abschmecken.



2. Krautsalat zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, die Streifen ggf. quer halbieren. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Weißkohl**, die **Paprika** und die **½ der Peperoni** mit dem **Dressing** vermengen.



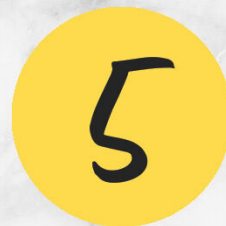
3. Toasts belegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **4 Scheiben Toast** mit dem **Käse** und den **Zwiebelwürfeln** belegen und mit den **übrigen 4 Toastscheiben** bedecken.



4. French Toasts vorbereiten

1 Ei mit 4TL Senf, 150ml Milch, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die gefüllten **Toasts** von beiden Seiten vorsichtig in der Eiermilch wenden.



5. French Toasts braten

In einer großen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **French Toasts** im heißen Öl ca. 4Min. abgedeckt anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann vorsichtig wenden und abgedeckt weitere ca. 3Min. braten, bis auch die zweite 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.