



*Fresh-Food für heiße Tage...*

## SELLERIE-SANDWICH MIT PASTRAMI

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Pastrami (oder anderen Schinken), unbedingt hauchdünn geschnitten!
- 1 Glas Selleriesalat in Streifen
- 8 Scheiben Toastbrot, Vollkorn oder American, getoastet
- 4 Gewürzgurken
- 8 TL Salatmayo
- 4 TL körniger Senf

Sandwich-Liebhaber freuen sich über neue Idee: Dann zwicken Sie doch mal Sellerie zwischen die Toastscheiben!

### ZUBEREITUNG:

Toastbrot rösten. Jede Scheibe mit einem TL Salatmayo bestreichen, pfeffern. Toastbrot mit einer Gabel Selleriesalat belegen, ca. 50g Pastrami darauf schichten. Mit Gewürzgurken in Scheiben belegen und mit einem Klecks körnigem Senf verfeinern.

Toastscheibe als Abschluss und genießen.



Unser Selleriesalat hat mit 19kcal / 100g einen niedrigen Kaloriengehalt, dafür aber umso mehr Vitamine und Mineralstoffe intus. Er wirkt entzündungshemmend und hält die Blutgefäße geschmeidig. Auch die entgiftende Wirkung ist hinlänglich bekannt. Lediglich ein aphrodisierender Effekt konnte der tollen Knolle noch nicht nachgewiesen werden...