



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Pfannensandwich – eine schnelle, knusprige, vollwertige Mahlzeit

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 622 kcal

Zutaten

2 Scheibe(n) Sauerteigbrot

2 Stück(e) Eier

50 g Käse

1 Teelöffel Butter

1 Blatt Salat

4 Scheibe(n) Gurke

Etwas Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

1 Teelöffel Naturjoghurt oder Remoulade

Zubereitung

1.

Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen.

2.

Den Käse in Scheiben schneiden und in der Form der Brotscheiben in die Pfanne geben.

3.

Direkt die Brotscheiben darauflegen. Sie sollten mit der langen, glatten Seite zueinander zeigen, aber nicht direkt aneinander grenzen.

4.

Den Käse und das Brot kurz anbraten lassen und in der Zwischenzeit die Eier mit etwas Salz und Pfeffer bzw. Kräutern nach Wahl verquirlen.

5.

Die Eiermasse mit in die Pfanne geben und um das Brot herum gießen. Die Brotscheiben dabei möglichst aussparen.

6.

Das Ganze bei mittlerer Hitze einige Minuten braten lassen, bis das Ei möglichst fast durch, aber das Brot und der Käse noch nicht zu dunkel geworden sind.

7.

Alles am Stück mit einem Pfannenwender und einer Gabel einmal vorsichtig wenden und von der zweiten Seite ebenfalls nochmal kurz braten, damit das Brot knusprig wird.

8.

Die Pfanne vom Herd nehmen und über den Brot-Rand überstehendes Ei vorsichtig nach innen klappen. Mit Dressing, Salat und Gurke belegen und die beiden Brothälften zusammen/aufeinander zu einem Sandwich klappen.

9.

Festdrücken und auf einen Teller geben und möglichst heiß und knusprig servieren.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Grundzutaten dieses Pfannensandwiches lassen sich leicht nach Geschmack und Saison variieren.

Statt Schinken kann auch **Putenbrust**, **Räucherlachs** oder für eine vegetarische Variante ein kräftiger, gebratener Tofu verwendet werden.

Für eine **Extraportion Frische** können statt Gurken auch Tomaten oder Paprika ins Sandwich geschichtet werden.

Wer es besonders **würzig** mag, greift zu scharfen Senfsorten oder einem frischen Pesto als Dressing. Sprossen, wie Kresse, Brokkoli- oder Radiesschensprossen, können zusätzlich auf das Sandwich gelegt werden und bringen nicht nur einen leichten, nussigen Geschmack, sondern auch viele Nährstoffe.

Auch die **Käsesorte** lässt sich problemlos anpassen – ob ein kräftiger Bergkäse, ein milder Mozzarella oder ein zarter Ziegenkäse, die Auswahl ist groß.

Wer Wert auf eine besonders **vollwertige Mahlzeit** legt, kann auch Vollkorn-Sauerteigbrot verwenden, um die Ballaststoffaufnahme zu erhöhen oder zusätzlich geschrotete Leinsamen oder Sesam in die Eiermasse geben.

So bleibt das Gericht sowohl schmackhaft als auch nährstoffreich.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Jede Zutat des Pfannensandwiches bringt ihre eigenen Mikronährstoffe mit, die einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.

[Eier](#) sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Eiweiß und enthalten wichtige Mikronährstoffe wie Vitamin B12, Vitamin D, Selen und Cholin. Diese fördern unter anderem die Gehirn- und Nervengesundheit und tragen zur Unterstützung des Immunsystems bei.

Das **Sauerteigbrot**, durch seinen Fermentationsprozess, enthält nicht nur Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen, sondern auch nützliche B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium und ist durch den Fermentationsprozess schon „vorverdaut“ und somit besonders nährstoffreich und gut verträglich.

Der **Käse** liefert essentielle Mineralstoffe wie Calcium und Phosphor, die für starke Knochen und Zähne wichtig sind. Besonders Rohmilchkäse oder fermentierter Hartkäse enthält zusätzlich probiotische Kulturen, die die Darmflora positiv beeinflussen können. Ziegenkäse ist eine weitere gesunde Option, da

er oft leichter verdaulich ist und weniger Laktose enthält, was ihn für viele Menschen verträglicher macht. Bei der Auswahl des Käses sollte man auf die Qualität achten: Bio- und Weidekäse sind oft die gesündesten Optionen, da sie weniger Zusatzstoffe enthalten und aus einer artgerechten Tierhaltung stammen.

Das frische **Gemüse** wie Salat und Gurke ist reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen, wobei insbesondere die Gurke durch ihren hohen Wassergehalt für eine gute Hydrierung sorgt.

Ein leichtes **Dressing** aus Naturjoghurt oder Remoulade bringt gesunde Fette und zusätzliches Protein.

Gewürze wie [Pfeffer](#) und Salz tragen nicht nur zur Geschmacksintensivierung bei, sondern können auch entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzen. Schwarzer Pfeffer enthält zudem den Stoff [Piperin](#), der nachweislich die Nährstoffaufnahme im Körper verbessern kann.

Was ist das Fazit?

Das Pfannensandwich vereint Geschmack und Nährwert in einer unkomplizierten Mahlzeit. Mit verschiedenen Variationsmöglichkeiten lässt sich das Sandwich nach Belieben anpassen, während es gleichzeitig eine ausgewogene Mischung aus Eiweiß, gesunden Fetten und Mikronährstoffen liefert. Durch die Auswahl von frischen Zutaten und gesunden Alternativen bleibt das Gericht vollwertig und unterstützt eine gesunde Ernährung, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela