

Power-Stullen - gesunder Snack für Zwischendurch

Zutaten (für die erste Stulle; zwei Personen):

- *frisches Brot*
- *1 Avocado*
- *200 g frischer Bio-Lachs*
- *1 El Honig, 1 El Sesamöl und 4 El dunkle Soja-Sauce*
- *Sesamöl*
- *1 Bio-Limette*
- *Gervais Hüttenkäse*
- *Salz und Pfeffer*

... (für die zweite Stulle; zwei Personen):

- *frische Brot*
- *1 große Birne*
- *2 El Zucker*
- *ein paar Scheiben Schwarzwälder-Schinken*
- *Gervais Hüttenkäse*
- *Salz und Pfeffer*

Zubereitung:

Eine Grillpfanne (ohne Öl) erhitzen.

Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Honig, Sesamöl und Soja-Sauce vermischen und damit die Hautseite des Lachs bestreichen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, ein wenig Sesamöl hineingeben und den Lachs auf der Hautseite anbraten - für ung. zehn Minuten.

Nach fünf Minuten die Brotscheiben in die Grillpfanne legen und rösten.

Wenn das Brot schön kross ist, aus der Pfanne nehmen und mit dem Hüttenkäse bestreichen. Dann die Avocado-Scheiben auf dem Brot verteilen,

den Lachs in Stücke schneiden und auf die Avocado legen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

... zweite Stulle

Eine Grillpfanne (ohne Öl) erhitzen.

Die Birne in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zucker hineingeben und warten, bis er anfängt zu karamellisieren.

Die Birnenscheiben hinein geben und die Pfanne hin und her schwenken, sodass sich der Zucker überall schön verteilt.

Die Brotscheiben in die Grillpfanne legen und rösten.

Wenn das Brot schön kross ist, aus der Pfanne nehmen und mit dem Hüttenkäse bestreichen. Die Birnen darauf verteilen und zum Schluss ein paar zerrissene Scheiben Schinken auf die Birnen legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

