

# TRIBI'S KOCHSHOW



## MENÜ

Clubsandwich gefüllt mit Huhn, Speck und Spiegelei





## ÜBER DAS GERICHT

Das Clubsandwich ist eine besondere Art des Sandwiches, das aus drei Brotscheiben besteht. Üblicherweise wird das Clubsandwich mit Scheiben von gebratenem Speck, Putensteak, Schinken, Hühnchenbrust, Tomate und Salatblättern belegt. Die Toastbrotscheiben des Club-Sandwichs können geröstet oder frisch sein, mit Butter oder Mayonnaise bestrichen und mit zwei unterschiedlichen Belägen gefüllt werden. Weitere Beigaben wie Spiegelei, Avocado, Grillgemüse, Pastrami, etc. sind möglich

Das erste Rezept erschien 1894 unter dem Namen Club-House-Sandwich im Rezeptbuch Sandwiches von Sarah Tyson Rorer.

**Allergene:** Weizen, Ei, Laktose, Tomate, Zwiebel & Knoblauch

**Hier geht es zum Kochvideo:** <https://www.youtube.com/watch?v=zrLL9vSHS0>

## EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für das Clubsandwich für vier Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Pfeffer, Salz, Sonnenblumenöl

### Die Füllung

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| • Hühnerbrust    | 4x 140 - 160g        |
| • Speck          | 4x 3 Tranchen        |
| • Eier           | 4 stk.               |
| • Eisbergsalat   | 500g                 |
| • Karotte        | 120g                 |
| • Tomaten        | 2 stk.               |
| • Salz & Pfeffer | je eine grosse Prise |
| • Sonnenblumenöl | 5cl                  |

### Die Sauce

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| • Nature Joghurt | 50g           |
| • Mayonnaise     | 20g           |
| • Knoblauch      | 1 Zehen       |
| • Schnittlauch   | 5g            |
| • Salz & Pfeffer | je eine Prise |

### Das Brot

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| • Vollkorn Toastbrot | 3x 4 Scheiben |
| • Butter             | 80g           |
| • Senf               | 10g           |



## **MATERIALLISTE**

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- Messer und Schneidebrett
- Schüssel
- Bratpfanne
- Sparschäler

## **FRAGEN ODER ANREGUNGEN?**

Melde dich bei: [phillipp@treibhausluzern.ch](mailto:phillipp@treibhausluzern.ch)