



## Roastbeef-Bagel mit Avocado

### Zutaten

- 60 g Schalotten
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 TL Zucker
- 150 ml Orangensaft
- 1 Päckchen Maggi Schnitzel Sauce, 2er Pack
- 1 EL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (im Glas)
- 150 g Frischkäse, 5% Fett absolut
- 200 g Romanasalatherzen
- 2 Stängel Petersilie
- 75 g gelbe Paprikaschoten
- 100 g Avocado
- 4 Bagel(s)
- 8 Slightly leveled tablespoons Roastbeef, kalt
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Für die Sauce Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Schalottenringe darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Orangensaft zugießen. MAGGI Schnitzel-Sauce einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Mit THOMY Senf, süß verfeinern.
3. Frischkäse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen. Romanasalatherz putzen, in einzelne Blätter zerpflücken, waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Avocado Kern entfernen, schälen und in Spalten schneiden.
5. Bagel aufschneiden. Die Schnittflächen mit der Sauce bestreichen. Die unteren Bagelhälften mit Salat und Roastbeef belegen. Darauf Avocadospalten, Paprikastreifen und die Petersilienblätter verteilen. Zum Schluss die Bageloberseite aufsetzen.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	55 g
Energie	459 kcal
Fett	13 g
Protein	29 g

🕒 29 Minuten

⊕ 4 Portionen