

Christian Henze
Sandwich-Variationen

Mittwoch, 14. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Thunfisch-Sandwich

2 EL Olivenöl
4 große Graubrotscheiben
120 g Mozzarella
200 g Thunfisch in Öl oder in eigenem Saft
(aus der Dose)
1 EL Kapern
3 EL Mayonnaise
1 EL weißer Balsamico
1 EL Tomatenmark
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker

Für das Tomatenbrot

3 EL Olivenöl
4 Graubrotscheiben
4 Romatomen
1 rote Zwiebel
3 Stängel Basilikum
50 g Doppelrahmfrischkäse
1 Zweig Zitronen-Thymian
2 EL Balsamico
3 EL Zitronen-Olivenöl
1 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Für das Thunfisch-Sandwich den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen (oder mit Backpapier auslegen) und die Brotscheiben darauflegen.
3. Mozzarella in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, Thunfisch zerzupfen und dazugeben, Kapern untermengen.
4. Die Mischung auf die Brote streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit Balsamico und Tomatenmark gut vermischen, 1-2 EL Wasser zugeben und die Sauce glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Die gebackenen Brote aus dem Ofen nehmen, mit der Tomaten-Mayonnaise beträufeln und genießen.
7. Für das Tomatenbrot die Hälfte vom Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten.
8. Die Tomaten waschen, Strunkansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese mit restlichem Olivenöl fein pürieren oder mixen.
11. Das Basilikumpüree mit dem Frischkäse vermischen.
12. Für das Dressing Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.
13. Balsamico mit Zitronen-Olivenöl, Honig und Zitronenthymian vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Die gerösteten Brotscheiben mit dem Basilikum-Frischkäse bestreichen, mit den Tomatenscheiben und den Zwiebelringen belegen. Das Dressing darüber träufeln und die Brote genießen.

Pro Portion: 551 kcal / 2307 kJ

33 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 37 g Fett