

REZEPTE DER WOCHE

Brötchen und Sandwich lecker belegt

Kalte Küche für den kleinen Appetit

Möchten Sie nur eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen? Dann belegen Sie Brot und Brötchen mit Gemüse, Salat, Käse und magerem Fleisch.

Schinken-Melonen-Sandwich

Zutaten (für 1 Person): 60 g Doppelrahm-Frischkäse, 1 EL fein gehackte Basilikumblätter, 1 Msp abgeriebene unbehandelte Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben Sandwich-Toast, 2 Scheiben Parmaschinken, 75 g Honigmelone (ohne Schale und Kerne).

Zubereitung: Frischkäse mit Basilikum und Zitronenschale mischen, salzen, pfeffern, auf Brotscheiben streichen. Parmaschinken auf einem Toast verteilen, Melone in dünne Scheiben schneiden, auf den Schinken legen, mit 2. Toastscheibe schließen.

Pizza-Baguette

Zutaten (für 2 Personen): 10 Oliven, 2 EL milde Paprikapaste, 2 aufgeschnittene Baguettebrötchen, 8 Scheiben italienische Salami, 2 Tomaten, 1 Kugel Mozzarella, frischer Oregano.

Zubereitung: Oliven hacken, mit Paprikapaste mi-



Gelingt garantiert: Probieren Sie ganz nach dem eigenen Appetit aus, welcher Belag Ihnen am besten schmeckt.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

schen, auf Brötchenhälften streichen. Mit Salami belegen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, auf Salami legen, mit Oregano bestreuen.

Getoastetes Serrano-Baguette

Zutaten (für 2 Personen): 2 Baguettebrötchen, Olivenöl, 1 Fleischtomate, 100 g Mozzarella, 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner Pfeffer, 100 g Serranoschinken, einige Basilikumblätter, 4 kleine Ziegenfrischkäse-Röllchen.

Zubereitung: Baguettebrötchen längs aufschneiden. Olivenöl auf Schnittflächen verteilen. Tomate in Scheiben schneiden, auf die unteren Brötchenhälften geben. Mozzarella in dünnen Scheiben auf Tomaten legen. Auf mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 5 min backen. Obere Brötchenhälften mittoasten. Pfefferkörner und Schinkenscheiben auf Mozzarella verteilen. Ziegenkäse obenauf setzen, mit Basilikumblättern garnieren. Obere Brötchenhälften darauf legen, leicht andrücken.

Hackfleisch-Baguette

Zutaten (für 2 Personen): 25 g Pesto, 50 g Mayonnaise, Salz, Pfeffer, 250 g Hackfleisch, 3 EL Semmelbrösel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 2 Baguettebrötchen, 80 g Gurke, 1 Fleischtomate, 2 Salatblätter, 1 Hand voll frische Kräuter.

Zubereitung: Pesto, Mayonnaise, Salz und Pfeffer mischen. Hackfleisch, Semmelbrösel und Ei zum Teig kneten, salzen, pfeffern, 2 flache Laibe formen, in Olivenöl braten. Brötchen halbieren, etwas Öl auf Schnittflächen träufeln, kurz im Backofen übergrillen, mit Pestomix bestreichen. Gurke, Tomate und Salat auf untere Brötchenhälften legen, dann Frikadellen und gehackte Kräuter darauf legen. Obere Hälften der Brötchen aufsetzen.

Gemüse-Sandwich

Zutaten (für 4 Personen): 1 Zucchini, 1 Aubergine, je 1 rote und grüne Paprikaschote, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Rosmarin, Salz, Pfeffer, 10 Blätter Zitronenmelisse, 150 g Jogurt, 1 TL Zitronensaft, 8 Scheiben Sandwichtoast.

Zubereitung: Zucchini und Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Paprika in dünne Spalten schneiden. Gemüse auf leicht geöltes Backblech legen, gehackten Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl darüber verteilen. Unter Backofengrill goldbraun grillen, salzen, pfeffern. Jogurt salzen, pfeffern, gehackte Zitronenmelisse unterrühren, auf 4 Toastscheiben streichen. Gemüse darauf verteilen, mit restlichen Scheiben schließen.