



Sandwich nach griechischer Art



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

pro Portion: 4728 kJ, 1129 kcal, 126 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 53 g Fett, 314 mg Cholesterin, 14 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

schnell

Zubereitung

Es geht doch nichts über ein herzhaftes Sandwich für zwischendurch! Wir haben diesmal ein Sandwich nach griechischer Art zubereitet. Das griechische Sandwich mit paniertem Feta versetzt euch garantiert in Urlaubsstimmung! Wir verraten euch die perfekte Kombination aus Baguette, roten Zwiebeln, schwarzen Oliven, Hirtenkäse und Peperoni. Außerdem wird ein erfrischendes Joghurt-Dressing hergestellt. Das darfst du auf keinen Fall verpassen! Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Zuerst schneidest du die Tomaten und die Zwiebel in Scheiben, gibst die Knoblauchzehen zusammen mit dem Joghurt in den Mixer und vermischt alles gut. Dann gibst du die Kräuter sowie etwas Zitronensaft und den Abrieb der Zitrone dazu und pürierst nochmals alles gut durch. Die Soße mit Salz abschmecken.

Step 2:

Das Paniermehl und den Sesam in den Mixer geben und beides zu feinem Mehl verarbeiten. Verquirlt auf einem Teller ein Ei, halbiere den Fetakäse und schneide ihn dann nochmal längs in zwei Hälften. Das Baguette kannst du nun im Backofen oder mithilfe eines Toasters aufbacken.

Step 3:

Etwas Öl in eine Pfanne geben und während es heiß wird, den Käse panieren. Dafür zuerst im Ei, dann im Mehl und dann wieder im Ei und nochmals im Mehl wälzen und in die Pfanne geben. Die Baguettestücke mit der Soße bestreichen und mit allen Zutaten belegen.

Zutaten

Menge

1-2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	mittelgroße Tomaten
1-2	Salatherzen
Eine Handvoll	schwarze Oliven
4	eingelegte Peperoni
1 Pck.	Fetakäse
150 g	Paniermehl
2	Eier
50 g	heller Sesam
1	Zitrone
1 Becher	Joghurt
1	Baguette
1 Pck.	Italienische Kräuter
	Salz

Sonstiges

Standmixer