



Brie-Sandwich mit Feigen und Walnüssen



Melissa

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Sandwiches

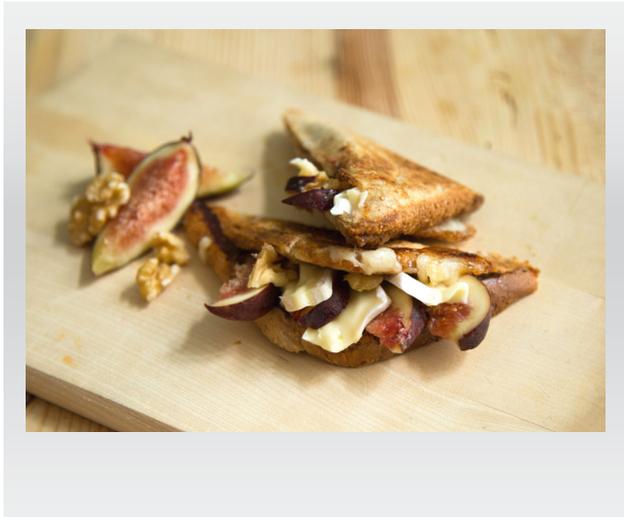
Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚

Je Portion: 1953 kJ, 466 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 29 g Fett, 48 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €

veggie



Zutaten

Menge

8 Scheiben	Vollkorntoast
200 g	Brie
2	Feigen
60 g	Walnusskerne
2 EL	flüssiger Honig
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du den Brie und die Feigen in schmale Scheiben schneiden.

Step 2:

Dann die Walnusskerne grob hacken und in der Pfanne ohne Fett rösten, bis sie schön gebräunt sind.

Step 3:

Je eine Scheibe Toast mit Briescheiben belegen, Feigen und Walnusskerne darauf verteilen und alles mit etwas Honig beträufeln. Zum Schluss noch mit einer kleinen Prise Salz und frischem Pfeffer würzen. Den Toast mit einer weiteren Scheibe Sandwichtoast bedecken und im Sandwichtoaster vier bis fünf Minuten lang rösten.



Curry-Thunfisch-Sandwich



Melissa

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Sandwiches

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. ⌚

Je Portion: 1734 kJ, 414 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 26 g Fett, 63 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



Zutaten

Menge

8 Scheiben	Toast
100 g	Frischkäse
1 EL	Currypulver
	Salz
1	rote Zwiebel
1 Dose	Thunfisch, in eigenem Saft
4	eingelegte Peperoni aus dem Glas
4	Scheiben Gouda
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Step 1:

Zuerst verrührst du den Frischkäse mit Currypulver und einer Prise Salz zu einer glatten Crème.

Step 2:

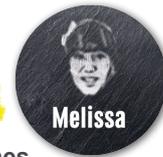
Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Peperoni in Ringe schneiden.

Step 3:

Je eine Toastscheibe mit Curry-Frischkäse bestreichen, Thunfisch, Zwiebelringe und Peperoni darauf geben, mit Gouda belegen und mit einer weiteren Scheibe Toast abdecken. Im Sandwichtoaster vier bis fünf Minuten lang rösten.



Mozzarella-Sandwich



Melissa

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Sandwiches

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. ⌚

Je Portion: 1277 kJ, 305 kcal, 33 g Kohlenhydrate,
12 g Eiweiß, 14 g Fett, 26 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

veggie



Zutaten

Menge

8 Scheiben	Toast
1 Kugel	Mozzarella
12	Kirschtomaten
50 g	schwarze Oliven in Scheiben
4 Stängel	Basilikum
4 EL	Balsamico-Crème
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Step 1:

Zuerst muss du den Mozzarella abtropfen lassen. Dann die Tomaten und den Mozzarella in feine Scheiben schneiden.

Step 2:

Je eine Scheibe Toast mit Tomaten, Mozzarella, Oliven, vier bis fünf Blättern Basilikum belegen und einen Teelöffel Balsamico-Crème aufträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 3:

Zum Schluss eine weitere Scheibe Toast auflegen und im Sandwichtoaster vier bis fünf Minuten lang rösten.