

TASTE
explorer

AUSGABE 23/2023

Sandwich

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 27. September 2023

der nächste ***TASTE EXPLORER***

erscheint am 30. September 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer
Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)
Geschäftsführer: Sabine Elsässer
Redaktion: Christine Arnoldt

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim
Registergericht: Amtsgericht Mannheim
Registernummer: HRB 726461
Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228
E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 23/2023

FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Köchekünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



The
ALL IN MEDIA & PUBLISHING
PUBLISHER
GANG

FOLLOW US /thepublishergang





Mozzarella-Meets Pepperoni-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Baguettes (ca. 40 cm lang)
- 200 g Pepperoni-Scheiben
- 200 g geriebener Mozzarella-Käse
- 1 Tasse Tomatensauce
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Baguettes längs halbieren und leicht rösten.
2. Die unteren Hälften der Baguettes mit Tomatensauce bestreichen.
3. Die Pepperoni-Scheiben gleichmäßig auf die unteren Baguettehälften legen.
4. Den geriebenen Mozzarella-Käse über die Pepperoni streuen und mit getrocknetem Oregano und Knoblauchpulver würzen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die oberen Hälften der Baguettes aufsetzen.
7. Die Sandwiches im Ofen bei 180°C etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Baguettes knusprig sind.
8. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Guten Appetit!



Kürbis-Linsen-Baguettesandwich mit Schinken chips und Spiegelei

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Baguettes (ca. 40 cm lang)
- 400 g Kürbis, in dünnen Scheiben
- 200 g grüne oder braune Linsen, gekocht
- 8 Eier
- 200 g dünn geschnittener Schinken
- 200 g Frischkäse
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Frisches Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Kürbis vorbereiten: Die Kürbisscheiben mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreichen und auf einem Backblech bei 200°C etwa 15-20 Minuten lang backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
2. In der Zwischenzeit die Baguettes halbieren und leicht rösten.
3. Die Eier in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten.
4. Den Schinken in einer weiteren Pfanne knusprig braten, bis er Schinken chips werden.
5. Die gerösteten Baguettes halbieren und mit Frischkäse bestreichen.
6. Auf die untere Hälfte der Baguettes die gerösteten Kürbisscheiben legen, gefolgt von den gekochten Linsen, den Zwiebelringen, den Schinken chips und einem Spiegelei.
7. Mit frischem Basilikum garnieren.
8. Die obere Hälfte der Baguettes aufsetzen und die Kürbis-Linsen-Baguettesandwiches genießen!

Guten Appetit!



Gyros-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Gyro-Fleisch (Lamm oder Huhn)
- 1 Tasse Tzatziki-Soße
- 2 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 8 Pita-Brote
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie eine Pfanne oder einen Grill auf mittlere Hitze und geben Sie etwas Olivenöl hinzu.
2. Braten Sie das Gyro-Fleisch in der Pfanne oder auf dem Grill, bis es gut durchgegart und leicht gebräunt ist. Würzen Sie es dabei mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
3. Erwärmen Sie die Pita-Brote kurz auf dem Grill oder in einer Pfanne, bis sie leicht gebräunt sind.
4. In jedes aufgeheizte Pita-Brot eine großzügige Menge des gegrillten Gyro-Fleischs geben.
5. Verteilen Sie Tomatenscheiben und Zwiebelringe gleichmäßig auf dem Fleisch.
6. Löffeln Sie großzügig Tzatziki-Soße über das Fleisch, die Tomaten und die Zwiebeln.
7. Falten Sie die Pita-Brote über die Füllung und halten Sie sie mit einem Zahnstocher oder einem Blatt Backpapier zusammen.
8. Servieren Sie die Gyros-Sandwiches sofort.

Guten Appetit



Gurken-Minz-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 Scheiben Vollkornbrot
- 2 große Gurken, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Frischkäse
- Frische Minzblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Gurkenscheiben leicht salzen und 5 Minuten ruhen lassen, dann abtropfen lassen.
2. Frischkäse auf 8 Brotscheiben verteilen.
3. Gurkenscheiben und frische Minzblätter darauf legen.
4. Mit den restlichen Brotscheiben abdecken und Sandwiches zubereiten.

Guten Appetit



Süße Mango trifft auf herzhaften Lachs

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

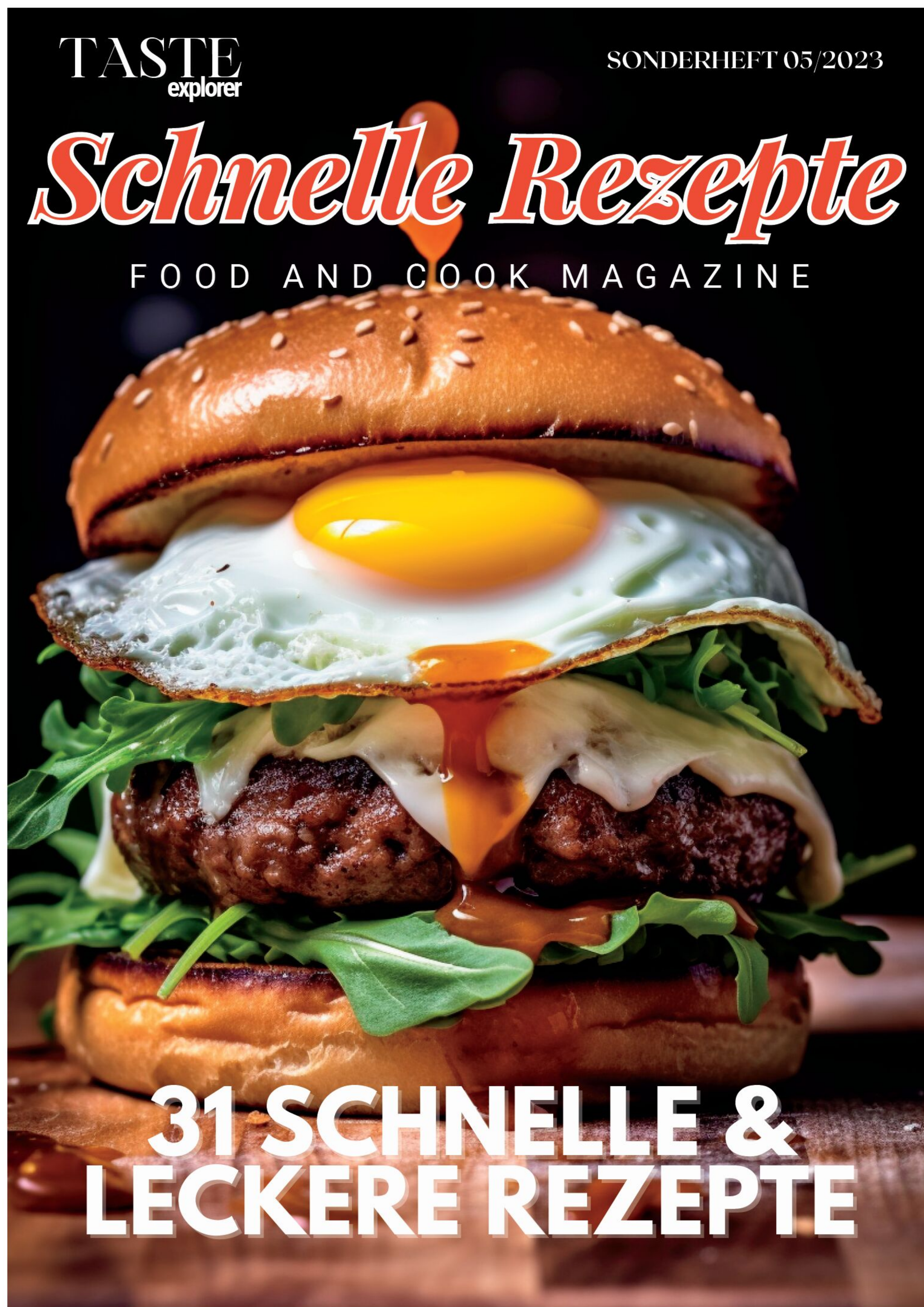
- 16 Scheiben Vollkornbrot
- 400 g geräucherter Lachs
- 2 reife Mangos, geschält und in dünne Streifen geschnitten
- 200 g Frischkäse
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 100 g Rucola
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer Schüssel den Frischkäse mit dem Saft und Abrieb der Zitrone vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Vollkornbrotscheiben leicht toasten, wenn gewünscht.
3. Auf 8 der Vollkornbrotscheiben großzügig die Zitronen-Frischkäse-Mischung verteilen.
4. Legen Sie auf jede dieser Scheiben geräucherten Lachs und Mangoscheiben.
5. Verteilen Sie den Rucola gleichmäßig auf den Mangoscheiben.
6. Die restlichen 8 Brotscheiben darauf legen, um Sandwiches zu bilden.
7. Drücken Sie die Sandwiches leicht zusammen und schneiden Sie sie diagonal in zwei Hälften.
8. Servieren Sie die „Lachs-Mango-Deluxe Sandwiches“ als leichte, erfrischende Mahlzeit.

Guten Appetit

KENNEN SIE SCHON UNSERE
ANDEREN LECKEREN REZEPTE



Link readyly : <https://bit.ly/tasteexplorer>

ERE ZEPTIDEEN?



Link readyly : <https://bit.ly/tasteexplorer>



Brie-Schinken-Sandwich mit Dijon-Senf

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 Scheiben Brot (z.B. Baguette oder Weißbrot)
- 200 g Brie-Käse, in Scheiben geschnitten
- 200 g Schinken, dünn geschnitten
- 4 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 100 g Rucola oder Feldsalat
- 4 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Brotscheiben leicht rösten oder tosten, bis sie goldbraun sind.
2. Die gerösteten Brotscheiben dünn mit Dijon-Senf bestreichen.
3. Auf 8 Brotscheiben je eine Schicht Brie-Käse legen.
4. Auf die restlichen 8 Brotscheiben jeweils eine Schicht Schinken legen.
5. Die Brotscheiben mit Brie und Schinken zusammenlegen, sodass Sandwiches entstehen.
6. In einer Pfanne 2 Esslöffel Butter erhitzen. Die Sandwiches von beiden Seiten goldbraun braten, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Die Sandwiches aus der Pfanne nehmen und mit roten Zwiebelringen und Rucola belegen.
8. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
9. Servieren und genießen!

Guten Appetit



Wirsing-Walnuss-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g gewürfelter Wirsing
- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 150 g Frischkäse
- 2 EL Honig

Zubereitung:

1. Den gewürfelten Wirsing in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis er weich ist.
2. Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften.
3. Die Frischkäse und den Honig in einer Schüssel vermengen.
4. Die Frischkäse-Honig-Mischung auf die Brotscheiben streichen.
5. Den gebratenen Wirsing und die gerösteten Walnüsse gleichmäßig auf vier Brotscheiben verteilen.
6. Die restlichen Brotscheiben darauf legen, um die Sandwiches zuzubereiten.

Guten Appetit



Thunfisch Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Vollkornbrötchen
- 400 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- 200 g griechischer Joghurt
- 100 g Sellerie, fein gewürfelt
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 8 Blätter Grünkohl

Zubereitung:

1. Die Blätter Grünkohl von den Stielen entfernen und grob hacken. In kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, bis sie weich sind. Abgießen und gründlich abkühlen lassen.
2. In einer großen Schüssel den abgetropften Thunfisch, griechischen Joghurt, gewürfelten Sellerie, Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen. Gut umrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
3. Die abgekühlten Grünkohlblätter vorsichtig auswringen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.
4. Die Vollkornbrötchen halbieren und aufschneiden.
5. Auf die untere Hälfte eines Brötchens einen Esslöffel des Thunfischsalats geben, dann mit einem Blatt Grünkohl bedecken.
6. Legen Sie die obere Hälfte des Brötchens auf das Grünkohlblatt, um das Sandwich zusammenzusetzen.
7. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die restlichen Brötchen.
8. Servieren Sie die Thunfisch-Power-Sandwiches sofort und genießen Sie diese proteinreiche und gesunde Mahlzeit!

Guten Appetit



Lakritz-Kirsch-Eis-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Gefrierzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 Lakritz-Kekse
- 1 Liter Kirsch-Eis (oder ein anderes Fruchteis nach Wahl)

Zubereitung:

1. Legen Sie 8 der Lakritz-Kekse mit der flachen Seite nach oben auf ein Backblech oder eine flache Oberfläche.
2. Verwenden Sie einen Eisportionierer, um eine Kugel Kirsch-Eis auf jeden der Kekse zu setzen.
3. Drücken Sie die restlichen 8 Lakritz-Kekse vorsichtig auf die Eisportionen, um Sandwiches zu erstellen.
4. Wickeln Sie jedes Eis-Sandwich in Frischhaltefolie und legen Sie sie in den Gefrierschrank. Lassen Sie sie für mindestens 2 Stunden oder bis sie fest sind.
5. Nehmen Sie die Eis-Sandwiches aus dem Gefrierschrank und servieren Sie sie sofort. Sie können sie auch in Puderzucker, Schokoladensauce oder zusätzlichen Lakritzkrümeln wälzen, um sie nach Belieben zu garnieren.
6. Genießen Sie diese erfrischenden Lakritz-Kirsch-Eis-Sandwiches an warmen Tagen oder wann immer Sie Lust auf eine süße und eisige Leckerei haben!

Guten Appetit



Steak-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Brötchen (z.B. Ciabatta oder Baguette)
- 800 g Rindersteaks (z.B. Ribeye oder Rumpsteak)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Paprikaschoten (vorzugsweise rot und grün), in Streifen geschnitten
- 8 Blätter Eisbergsalat
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 200 g Cheddar-Käse, in Scheiben geschnitten
- BBQ-Sauce oder Steak-Sauce nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Rindersteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Braten Sie die Steaks je nach gewünschtem Garungsgrad 3-5 Minuten pro Seite an. Legen Sie die Steaks beiseite und lassen Sie sie kurz ruhen.

2. In derselben Pfanne, in der Sie die Steaks gebraten haben, den gehackten Knoblauch, die Zwiebelringe und die Paprikastreifen anbraten. Braten Sie sie etwa 5 Minuten lang an oder bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

3. Halbieren Sie die Brötchen und toasten Sie sie leicht in einer separaten Pfanne oder im Ofen.

4. Schneiden Sie die Steaks in dünne Scheiben.

5. Jetzt ist es Zeit, die Sandwiches zu montieren: Verteilen Sie auf der unteren Hälfte eines Brötchens ein Blatt Eisbergsalat, dann einige Scheiben Steak, gefolgt von den angebratenen Zwiebeln, Paprikastreifen, Cherrytomaten und Cheddar-Käse. Geben Sie nach Belieben BBQ-Sauce oder Steak-Sauce darauf.

6. Decken Sie das Sandwich mit der oberen Brötchenhälfte ab.

7. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die verbleibenden Brötchen.

8. Servieren Sie die saftigen Steak-Sandwiches sofort. Sie können sie in Pergamentpapier oder Aluminiumfolie einwickeln, um sie leichter zu handhaben.

Guten Appetit

MS UBL - 6
RG5 PX -03.06
Name: Weillinger
Date: 05.14

AC 380 V



THE TRAVELLER

Das Luxus Reise und Genuss Magazin

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag
im Newsletter:
Die neuesten Reise
und Lifestyle Trends



www.thetraveller.vip



Verführerisches Birnen-Brie-Baguette

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 reife Birnenscheiben
- 200 g Brie-Käse
- 4 Esslöffel Honig
- 1 Baguette

Zubereitung:

1. Das Baguette der Länge nach halbieren und leicht toasten, bis es knusprig ist.
2. Den Brie-Käse in dünne Scheiben schneiden.
3. Die gerösteten Baguette-Hälften großzügig mit Honig bestreichen.
4. Die Brie-Scheiben gleichmäßig auf einer der Baguette-Hälften verteilen.
5. Legen Sie die reife Birne auf den Brie-Käse.
6. Die zweite Baguette-Hälfte darauf legen, um das Sandwich zusammenzusetzen.
7. Schneiden Sie das Baguette in 8 Portionen.

Guten Appetit



Falafel-Style Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Baguettes (ca. 40 cm lang)
- 16 Falafelbällchen (selbstgemacht oder gekauft)
- Hummus (selbstgemacht oder gekauft)
- 1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- Rote Zwiebelringe
- Frischer Koriander oder Petersilie (zur Garnierung)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Baguettes längs halbieren und leicht rösten.
2. Die Falafelbällchen in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen.
3. Die unteren Hälften der Baguettes großzügig mit Hummus bestreichen.
4. Die Falafelbällchen auf die unteren Baguettehälften legen.
5. Gurkenscheiben, Tomatenscheiben und Zwiebelringe darüber verteilen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die oberen Hälften der Baguettes aufsetzen.
8. Die Sandwiches mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit



Exotisch & Scharf: Ananas-Chili-Garnelensandwich

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Baguette-Hälften
- 400 g Garnelen, gekocht und geschält
- 200 g Ananas-Chutney
- 100 g Rucola
- 1 rote Chili, in Ringe geschnitten

Zubereitung:

1. Die Baguette-Hälften aufschneiden und leicht rösten.
2. Auf die untere Baguette-Hälfte Rucolablätter legen.
3. Die Garnelen gleichmäßig verteilen und großzügig mit Ananas-Chutney bestreichen.
4. Mit geschnittenen roten Chiliringen garnieren und die obere Baguette-Hälfte aufsetzen.

Guten Appetit



Kohlrabischnitzel-Sandwich mit Tamari-Schalotten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Kohlrabi, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Tassen Paniermehl
- 2 Tassen Mandelmilch (oder eine andere Pflanzenmilch)
- 2 Tassen Mehl
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 8 Burgerbrötchen
- 2 Tassen gemischte Blattsalate
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten

Zutaten für die Tamari-Schalotten:

- 4 Schalotten, in dünne Ringe geschnitten
- 2 Esslöffel Tamari-Sojasauce
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup (für die vegane Version)

Zubereitung:

1. Die Kohlrabi-Schnitzel vorbereiten. Dazu die Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Die Panierstation vorbereiten. In drei separaten Schalen Mehl, Mandelmilch und Paniermehl bereitstellen. Das Paniermehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

3. Jede Kohlrabi-Scheibe zuerst im Mehl wenden, dann in der Mandelmilch tränken und schließlich im Paniermehl panieren.

4. Die Tamari-Schalotten zubereiten. Dazu die Schalottenringe in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie leicht bräunen. Dann Tamari-Sojasauce und Honig (oder Ahornsirup) hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen, bis

die Schalotten karamellisiert sind.

5. Die panierten Kohlrabischnitzel in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten, etwa 3-4 Minuten pro Seite, bis sie knusprig sind.

6. Die Burgerbrötchen leicht rösten.

7. Die Burger zusammenstellen: Auf jedes Brötchen eine Handvoll gemischten Blattsalat legen, gefolgt von einer Scheibe Tomate, einem Kohlrabischnitzel und den karamellisierten Tamari-Schalotten. Nach Belieben weitere Saucen oder Gewürze hinzufügen.

8. Die Kohlrabischnitzel-Sandwiches servieren und genießen!

Guten Appetit



Kürbismayonnaise T-Bone Sandwich mit Steinpilzen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Scheiben T-Bone-Steak (je etwa 200 g)
- 200 g frische Steinpilze, in Scheiben geschnitten
- 8 Baguette-Brötchen
- 200 g Kürbismayonnaise
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Frischer Rucola
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Die T-Bone-Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne oder auf dem Grill nach gewünschtem Gargrad braten.
2. In einer separaten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackten Knoblauchzehen darin kurz anbraten. Die Steinpilze hinzufügen und braten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Baguette-Brötchen halbieren und leicht rösten.
4. Die Kürbismayonnaise großzügig auf die unteren Hälften der Brötchen streichen.
5. Auf jede Brötchenhälfte einen Steak legen.
6. Die gebratenen Steinpilze über die Steaks verteilen.
7. Eine Handvoll frischen Rucola auf die Pilze legen.
8. Die oberen Hälften der Brötchen auf die Sandwiches legen.
9. Das T-Bone Sandwich genießen!

Guten Appetit



Camembert-Apfel Paradies Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Baguettes oder Ciabatta-Brötchen
- 250 g Camembert
- 2 Äpfel, in Ringe geschnitten und angebraten
- 100 g Preiselbeeren
- Butter zum Braten der Äpfel

Zubereitung:

1. Die Baguettes oder Ciabatta-Brötchen halbieren und leicht rösten.
2. Den Camembert in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf die unteren Hälften der Brötchen legen.
3. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Apfelringe darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Die angebratenen Apfelringe auf den Camembert legen.
5. Die Preiselbeeren gleichmäßig über den Apfelscheiben verteilen.
6. Die oberen Hälften der Brötchen auf die Sandwiches legen.
7. Das Sandwich genießen, solange es noch warm ist.

Guten Appetit



Bunte Gemüseplätzli im Fladenbrotsandwich

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Fladenbrote (z. B. Pita oder Naan)
- 400 g Gemüseplätzli (z. B. aus Karotten, Zucchini und Kartoffeln)
- 200 g Hummus
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 100 g Rucola
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Gemüseplätzli in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Die Fladenbrote leicht erwärmen, bis sie weich sind.
3. Die Fladenbrote mit Hummus bestreichen.
4. Die gebratenen Gemüseplätzli gleichmäßig auf die Fladenbrote legen.
5. Die Avocado-, Tomaten- und Zwiebelscheiben auf die Gemüseplätzli legen.
6. Den Rucola auf die Sandwiches verteilen.
7. Die Fladenbrote zu Sandwiches zusammenklappen und leicht zusammendrücken.
8. Die Gemüseplätzli-Sandwiches sofort servieren.

Guten Appetit



Grünes Glück im Brot

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Scheiben Graubrot
- 2 reife Avocados, in Scheiben geschnitten
- 100 g Rucola
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, um die Frische zu bewahren.
2. Den Rucola waschen und abtropfen lassen.
3. Die Graubrotscheiben leicht toasten, wenn gewünscht.
4. Auf jede Brotscheibe Avocadoscheiben gleichmäßig verteilen.
5. Den Rucola über die Avocado legen.
6. Mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
7. Die zweite Brotscheibe darauflegen, um ein Sandwich zu bilden.
8. Die Sandwiches in zwei Hälften schneiden und servieren.

Guten Appetit



Klassisches Krabben-Remoulade-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 Scheiben Roggenbrot
- 400 g Krabben
- 200 g Remoulade
- 1 Kopf grüner Salat
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)

Zubereitung:

1. Krabben in einer Schüssel mit Zitronensaft und Abrieb vermengen.
2. Eine großzügige Menge Remoulade auf 8 Brotscheiben verteilen.
3. Grünen Salat auf die Remoulade legen und mit den marinierten Krabben belegen.
4. Die restlichen Brotscheiben darüber legen und Sandwiches zusammensetzen.

Guten Appetit



Gegrillte Gemüse-Focaccia

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Focaccia-Brot
- 2 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 1 Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
- Olivenöl
- Pesto
- Rucola

Zubereitung:

1. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne rösten, bis es weich ist.
2. Die Focaccia horizontal halbieren und beide Hälften mit Pesto bestreichen.
3. Das gegrillte Gemüse auf die untere Hälfte legen und mit Rucola garnieren.
4. Die obere Hälfte der Focaccia aufsetzen und in Stücke schneiden.

Guten Appetit



Halloumi-Bagel-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Bagel
- 400 g Halloumi-Käse, in Scheiben geschnitten
- 2 Avocados, in Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 100 g Rucola
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Bagel halbieren und leicht rösten oder toasten, bis sie goldbraun sind.
2. In einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Halloumi-Scheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten, bis sie knusprig sind.
3. In einer kleinen Schüssel das restliche Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen, um ein Dressing herzustellen.
4. Die Bagelhälften mit Avocadoscheiben, Tomatenscheiben, roten Zwiebelringen und Rucola belegen.
5. Die knusprig gebratene Halloumi auf die Bagel legen.
6. Das Dressing über die Sandwiches gießen.
7. Die Bagel-Oberteile darauf legen, um die Sandwiches zusammenzusetzen.
8. Servieren und genießen!

Guten Appetit



Zitronen-Hähnchen-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Sandwich-Brötchen (z.B. Ciabatta oder Baguette)
- 800 g Hähnchenbrust, in dünnen Scheiben
- Saft und Abrieb von 2 Zitronen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 8 Blätter Römersalat
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 200 g Griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel frischer Dill, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

Zubereitung:

1. In einer Schüssel den Zitronensaft, den Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hähnchenscheiben in dieser Marinade einlegen und etwa 15-20 Minuten marinieren lassen.

2. Das marinierte Hähnchen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis es durchgegart und leicht gebräunt ist, etwa 3-4 Minuten pro Seite. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. In einer kleinen Schüssel den Griechischen Joghurt, den gehackten Dill und den gehackten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

4. Die Sandwich-Brötchen halbieren und leicht toasten.

5. Auf die untere Hälfte eines jeden Brötchens ein Blatt Römersalat legen, gefolgt von einer Scheibe Tomate und einigen Zwiebelringen.

6. Legen Sie dann die gebratenen Hähnchenscheiben darauf.

7. Verteilen Sie großzügig den Joghurt-Dill-Sauce auf dem Hähnchen.

8. Decken Sie das Sandwich mit der oberen Brötchenhälfte ab.

9. Servieren Sie die Zitronen-Hähnchen-Sandwiches sofort. Sie können sie in Pergamentpapier oder Aluminiumfolie einwickeln, um sie leichter zu handhaben.

Guten Appetit



Polenta Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Scheiben Polenta (vorbereitete Polentascheiben aus dem Supermarkt oder selbstgemacht)
- 1 Tasse mariniertes gegrilltes Gemüse (Paprika, Zucchini, Auberginen)
- 2 Tassen Rucola
- 200 g Mozzarella-Käse, in Scheiben
- 1/2 Tasse Pesto (selbstgemacht oder gekauft)
- 8 Scheiben Ciabatta-Brot oder Baguette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Polentascheiben leicht salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
2. Die Ciabatta- oder Baguette-Scheiben aufschneiden und nach Belieben tosten.
3. Auf der Unterseite jeder Brötchenhälfte eine Scheibe Mozzarella legen.
4. Legen Sie jeweils eine Scheibe Polenta auf den Mozzarella.
5. Verteilen Sie den gegrillten Gemüse auf der Polentascheibe.
6. Geben Sie eine großzügige Portion Rucola auf das Gemüse.
7. Verteilen Sie das Pesto auf der Oberseite des Brötchens oder legen Sie es auf den Rucola.
8. Decken Sie das Sandwich mit der oberen Brötchenhälfte ab.
9. Wiederholen Sie dies für die restlichen Sandwiches.
10. Servieren Sie die Polenta Power-Sandwiches sofort.

Guten Appetit



Banana Chocolate Crunch Panini

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 200 g Schokolade, grob gehackt
- 2 reife Bananen, in Scheiben geschnitten
- 150 g Erdnussbutter
- 8 Scheiben Weißbrot
- 50 g Cornflakes

Zubereitung:

1. Die Erdnussbutter großzügig auf 4 Scheiben Weißbrot verteilen.
2. Die Bananenscheiben auf die Erdnussbutter legen.
3. Die grob gehackte Schokolade und die Cornflakes auf die Bananenscheiben streuen.
4. Die restlichen 4 Brotscheiben darauf legen, um die Paninis zuzubereiten.
5. Die Paninis in einem Paninigrill oder einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten goldbraun rösten, bis die Schokolade schmilzt und die Cornflakes knusprig sind.

Guten Appetit



Knusprig-gebackenes Forellenfilet-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Forellenfilets (je etwa 100 g)
- 200 g Paniermehl
- 2 Eier
- 8 Brötchen oder Baguette-Hälften
- 200 g Feldsalat
- Remouladensoße
- Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Forellenfilets mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
2. Die Filets erst in verquirlten Eiern und dann in Paniermehl wenden.
3. Die Filets in heißem Öl goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die Brötchen aufschneiden und leicht rösten.
5. Auf die Brötchenhälften Remouladensoße geben, Feldsalat und gebackene Forellenfilets legen.
6. Mit Zitronenscheiben garnieren und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Guten Appetit



BBQ-Burger-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 kleine Burgerbrötchen
- 800 g Rinderhackfleisch
- 200 g Cheddar-Käse, geschmolzen
- 150 g BBQ-Sauce
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 8 Blätter Eisbergsalat

Zubereitung:

1. Rinderhackfleisch zu kleinen Patties formen und grillen.
2. Die unteren Hälften der Burgerbrötchen mit BBQ-Sauce bestreichen.
3. Gegrillte Burger-Patties darauf legen, mit Cheddar-Käse überziehen und Zwiebelringe hinzufügen.
4. Mit Eisbergsalat abdecken und Sandwiches zubereiten.

Guten Appetit



Caprese Grill-Sandwiches

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 Scheiben Vollkornbrot
- 400 g Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 200 g frische Mozzarellascheiben
- 150 g frische Basilikumblätter
- 8 EL Pesto

Zubereitung:

1. Pesto auf 8 Brotscheiben verteilen.
2. Tomaten- und Mozzarellascheiben sowie Basilikum auf dem Brot schichten.
3. Mit den restlichen Brotscheiben abdecken und Sandwiches zubereiten.

Guten Appetit



Zimt-Zucker-Croissant-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Croissants
- 100 g weiche Butter
- 4 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Teelöffel Zimt
- Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Croissants aufschneiden.
2. Die weiche Butter auf die unteren Hälften der Croissants streichen.
3. Den braunen Zucker und Zimt vermischen und großzügig über die Butter streuen.
4. Die oberen Croissant-Hälften aufsetzen und mit Puderzucker bestreuen.

Guten Appetit



Mediterranes Olivenpanini

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Ciabatta-Brötchen
- 200 g grüne Oliven, entsteint und gehackt
- 200 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Olivenöl
- 2 Esslöffel Rotweinessig
- Frischer Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die gehackten Oliven, Zwiebeln und Knoblauch vermengen.
2. Olivenöl und Rotweinessig hinzufügen und gut umrühren.
3. Frischen Oregano sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Die Ciabatta-Brötchen halbieren und mit der Olivenmischung belegen.
5. Die Sandwichhälften zusammensetzen und servieren.

Guten Appetit



Pastrami-Krautsalat-Sandwich

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 Scheiben Roggenbrot
- 400 g Pastrami
- 200 g Sauerkraut
- 8 Scheiben Schweizer Käse
- 1/2 Tasse Russischer Dressing

Zubereitung:

1. Russisches Dressing auf die Brotscheiben streichen.
2. Pastrami und Sauerkraut auf den Brotscheiben verteilen.
3. Schweizer Käse darauf legen.
4. Sandwiches zusammenklappen und servieren.

Guten Appetit



Russisches Dressing für Sandwiches

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Tassen Mayonnaise
- 1/2 Tasse Ketchup
- 1/4 Tasse Weißweinessig
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Teelöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Teelöffel süßer Paprika
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Mayonnaise, Ketchup, Weißweinessig, Zucker, Worcestershire-Sauce, süßen Paprika, Zwiebelpulver und Knoblauchpulver vermengen.
2. Rühren Sie die Zutaten gut um, bis sie vollständig kombiniert sind.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack mehr Zucker, Essig oder Gewürze hinzufügen.
4. Übertragen Sie das Dressing in einen luftdichten Behälter und bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Lassen Sie es vor dem Servieren etwas durchziehen, damit sich die Aromen gut verbinden.

Guten Appetit



www.thepublishergang.com

Follow us

      /thepublishergang