

Rezept des Monats

Feines Sandwich fürs Picknick

Ein britischer Adelige hat das Sandwich vor gut 250 Jahren erfunden. Als Basis für das Sommerpicknick empfehlen wir diesmal die italienische Variante – belegt mit frischem Rucola, würzigem Ziegencamembert oder Hühnerbrustscheiben.



Wissenswertes

Ohne Majonäse würde ein Sandwich ganz schön trocken schmecken. Doch der Mix aus Eigelb, Öl und Senf hat es in sich. Viele Fertigprodukte schlagen stark zu Buche: Besonders fett ist die Delikatess-Variante, die mindestens 80 Prozent Fett pro 100 Gramm hat. Auch Salatmajonäse ist nicht so leicht, wie sie klingt: Sie besteht immerhin mindestens zur Hälfte aus Fett. Wer Kalorien sparen will, muss Lightprodukte kaufen. Hier steht fettarmer Joghurt in der Zutatenliste an erster Stelle und nicht Öl. Solche Lightvarianten haben beispielsweise nur 5 Prozent Fett und 109 Kalorien pro 100 Gramm.

Zutaten für 4 halbe Sandwiches:

Mit Hühnerbrust und Thunfisch:

- 6 Scheiben Weißbrot • 50 g Parmesan
- 60 g Thunfisch ohne Öl • Saft einer 1/2 Zitrone
- 4 EL Majonäse light • 2 EL Kapern
- Salz, Pfeffer, Zucker • 8 Scheiben Hühnerbrustaufschnitt
- 8 dünne Scheiben Tomate
- 8 halbierte Kapernäpfel • 40 g Rucola

Mit Ziegencamembert und Birne:

- 4 Scheiben Vollkornbrot • 2 Scheiben Weißbrot
- 50 g Ziegenfrischkäse • 200 g Ziegencamembert
- 50 g Rucola • 16 kernlose Weintrauben
- 1 Birne • 2 bis 3 EL Pesto aus Walnüssen

Hühnerbrust-Sandwich

Schritt 1 Thunfischpaste: Parmesan reiben, in hohem Gefäß mit Thunfisch und Kapern mit Stabmixer pürieren, mit Zitronensaft und Majonäse verrühren, würzen.
Schritt 2 Zwei Weißbrotscheiben rösten, mit je 1 Esslöffel Thunfischpaste bestreichen. Je 4 Scheiben Hühnerbrust auflegen.
Schritt 3 Zwei weitere Scheiben toasten, auflegen. Mit Thunfischmajo bestreichen. Dann Tomatenscheiben und halbierte Kapernäpfel, anschließend Rucola auflegen.
Schritt 4 Zwei weitere Scheiben toasten, auf den Belag legen, andrücken. Sandwiches mit scharfem Messer halbieren.

Camembert-Sandwich

Schritt 1 Zwei Vollkornscheiben bereitlegen. Gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen. Weintrauben halbieren, verteilen.
Schritt 2 Je eine Weißbrotscheibe auf die Trauben legen. Camembert in 8 Scheiben schneiden, aufs Weißbrot geben. Rucola waschen und Stiele entfernen. Verteilen.
Schritt 3 Birne waschen, vierteln, entkernen. Scheibenweise auf den Rucola legen.
Schritt 4 Das Pesto auf 2 weitere Vollkornscheiben streichen. Je eine mit der Pestoseite auf die Sandwiches legen, andrücken. Mit scharfem Messer halbieren.

Tipps

1. In Italien heißen belegte Sandwiches Tramezzini. Sie sind beliebt als Zwischenmahlzeit. Das spezielle Tramezzini-Brot ist feinporig und randlos, zu finden ist es meist in italienischen Feinkostläden. Alternativ eignen sich auch American Sandwich und Buttertoast (siehe Test S. 22).
2. Eine süße Variante: Je 100 Gramm Lemon Curd – eine englische Zitronenbuttercreme – sowie Himbeeren auf 2 Brotscheiben verteilen. Statt Lemon Curd geht auch Erdnussbutter. Von 8 kleinen Schokoküssen Deckel entfernen, auf 2 weiteren Scheiben plattdrücken. Gehobelte Mandeln anrösten, auf Beeren verteilen. Brot mit Schokoküssen andrücken, halbieren.
3. Das Sandwich soll 1752 vom 4. Earl of Sandwich erfunden worden sein. Der beschäftigte Adelige hatte keine Zeit für lange Mahlzeiten. So ließ er sich von seinem Diener Rindfleisch in Brotscheiben geben.

Nährwerte

Pro Hälfte mit Hühnerbrust:

Eiweiß: 17 g, Fett: 6 g, Kohlenhydrate: 23 g, Kilojoule/Kilokalorien: 926/221.

Pro Hälfte mit Camembert:

Eiweiß: 15 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 25 g, Kilojoule/Kilokalorien: 1163/279.

