

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Bärlauch-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

100 g Sonnenblumenkerne	1 Bund Bärlauch	100 g Parmesan
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sandwiches:

1 rote Zwiebel	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 EL Apfelessig
300 g Graubrot	50 g weiche Butter	120 g Gruyère-Käse

Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	Pfeffer
2 EL Sesam	150 g Baby-Spinat	1 Bio-Limette
1 Prise Zucker	4 EL Naturjoghurt	

Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Den Bärlauch gut waschen, abtrocknen und grob schneiden.

Parmesan reiben.

Parmesan, Bärlauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Für die Sandwiches die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Essig untermischen.

Das Brot in Scheiben schneiden.

Die Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Butter bestreichen, wenden und die andere Seite jeweils dünn mit Bärlauch-Pesto bestreichen.

Den Käse grob reiben und auf die Hälfte der Brotscheiben auf der Pestoseite verteilen.

Zwiebeln darauf geben und mit den übrigen Brotscheiben so bedecken, dass jeweils die Außenseiten mit Butter bestrichen sind.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, von einer Limettenhälfte den Saft auspressen. Saft und Abrieb zu den Gurken geben.

Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat untermengen.

Goldbraun gebratene Sandwiches auf Teller geben, den Salat dazu reichen.

Zora Klipp am 28. April 2022