



Sandwich-Toast mit Gouda und Schinken

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|------------|
| Toastbrot | 8 Scheiben |
| Gouda, jung am Stück | 60 g |
| Schwarzwälder | 4 |
| Schinken | Scheiben |
| Butter | 4 EL |
| Eisbergsalat | 400 g |
| Cherrytomaten | 250 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Essig | 1 EL |
| Öl | 3 EL |
| Senf | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, Salatschleuder

1. Für dieses Rezept benötigst du einen Sandwichmaker!

Toastbrotscheiben mit Butter bestreichen. Gouda in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Toastbrotscheiben mit Schinken- und Käsescheiben belegen, mit den restlichen Toastbrotscheiben bedecken und ca. 3–4 Min. im Sandwichmaker backen.

2. Inzwischen Salat klein schneiden, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Essig, Öl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit dem Dressing vermengen.

3. Die fertigen Toasts und Salat auf einen Teller geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 634 kcal |
| Kohlenhydrate | 77 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 27 g |