

Sandwich-Variationen zum Kaffee

Beef-Tatar mit Wachtelei (für 4 Scheiben):

- 250 g frisch durchgedrehtes Beefsteak
- 1 frisches (Bio-) Ei
- 1 Gewürzgurke
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Sardellen
- 1 EL Kapern
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- Salz
- 4 Wachteleier
- 4 Cocktailtomaten
- 4 Scheiben Schwarzbrot

Gewürzgurke und Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Die Sardellen waschen, trocknen und hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit Rindfleisch, Eigelb, Petersilie und Kapern vermengen. Mit Senf, Pfeffer und Salz kräftig würzen.

Das Brot ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Wachteleier etwa 5 Minuten hart kochen, pellen und halbieren. Das Tatar fingerdick auf die Brotscheiben streichen und mit Wachteleiern und Tomatenhälften garnieren. Dazu passt ein starker Espresso (Ristretto).

Forellenfilet mit Avocadocreame (für 4 Scheiben):

- 4 Scheiben helles Bauernbrot
- 1 geräuchertes Forellenfilet
- 2 reife Avocados
- 3 Tomaten
- 50 g Butter
- 1 (Bio-) Limette
- 1 Chilischote
- 1 EL (aus dem Glas) Meerrettich
- einige Zweige Kerbel
- 50 g + etwas weiche Butter

Die Tomaten häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einen Topf erhitzen, bis sie leicht bräunlich wird und nussig riecht. Abkühlen lassen.

Das Avocadofleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Tomatenstücke, zerlassene sowie etwas weiche Butter hinzufügen. Die Creme mit Limettensaft und -schale, Chili und Meerrettich würzen.

Die Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Die Avocadocreame auf das Brot streichen. Das Forellenfilet in Stücke zupfen, darauflegen und mit Kerbelblättern dekorieren. Dazu passt ein doppelter Espresso.

Lachsfilet mit Mangocreame (für 4 Scheiben):

- 4 Scheiben helles Bauernbrot
- 200 g (ohne Haut) Lachsfilet
- Sonnenblumenöl
- Pfeffer

- Salz
- 2 Mangos
- 2 EL Olivenöl
- 1 Chilischote
- Kresse oder feine Gemüsesprossen

Das Lachsfilet säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Wenig Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filetwürfel kurz und scharf anbraten. Sie sollten außen gebräunt und innen rosa und saftig sein.

Die Mangos schälen und würfeln. Das Fruchtfleisch mit Olivenöl und Chili in einer Küchenmaschine pürieren und leicht salzen. Das Brot in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Mango-Creme auf die Brote streichen und mit den Lachswürfeln belegen.

Gurke und Ziegenkäse (für 4 Stück):

- 8 Scheiben Kastenweißbrot
- 4 Ziegenkäsetaler
- 2 EL Crème fraîche
- 1-2 EL Sahne
- ½ (Bio-) Gurke
- einige Zweige Kerbel
- 2 Stangen (aus der Mitte) Staudensellerie
- 1 EL (aus dem Glas) Meerrettich
- 1 EL frisch geriebener Meerrettich
- Butter

Die Ziegenkäsetaler mit etwas Sahne und Crème fraîche verrühren. Die Creme mit Meerrettich würzen. Die Gurken mit Schale halbieren und die Kerne herauskratzen. Das Gurkenfleisch sehr dünn hobeln. Staudensellerie in feine Scheiben schneiden, Kerbelblätter von den Stielen zupfen.

Die vorbereiteten Zutaten mit der Creme vermengen. Das Brot toasten oder in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Creme auf eine gebutterte Scheibe streichen und mit einer weiteren Scheibe abdecken. Dazu passt Cappuccino.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 19.07.2020

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen