

Drei Sandwich-Variationen vom Kontaktgrill

Zutaten für 1 Erdnussbutter-Bananen-Sandwich:

- 2 Scheiben Dinkel-Toastbrot
- (mit Stücken) Erdnussbutter
- 1 reife Banane
- Meersalz
- Butter

Toastbrot jeweils auf einer Seite nach Belieben mit Erdnussbutter bestreichen. Banane der Länge nach in gleichmäßige Steifen schneiden, auf eine der beiden Toastscheiben legen und mit 1 Prise Meersalz bestreuen. Die zweite Toastscheibe mit der Erdnussbutter-Seite nach innen auf die belegte Hälfte legen und die obere Seite dünn mit Butter bestreichen.

Das Sandwich auf einen aufgeheizten Kontaktgrill legen, etwas andrücken und 5-8 Minuten goldbraun backen. Alternativ eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Sandwich von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Vor dem Servieren in der Mitte durchschneiden.

Zutaten für 1 Feigen-Ziegenkäse-Sandwich:

- 2 Scheiben Dinkel-Toastbrot
- 1 frische Feige
- alternativ: Feigenkonfitüre
- Ziegenfrischkäse
- getrockneter Thymian
- Butter

Toastbrot jeweils auf einer Seite nach Belieben mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Feige in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine der Toastscheiben legen. Alternativ beide Scheiben mit Feigenkonfitüre bestreichen. Mit etwas getrocknetem Thymian bestreuen und die zweite Toastscheibe auflegen. Die obere Seite dünn mit Butter bestreichen.

Das Sandwich auf einen aufgeheizten Kontaktgrill legen, etwas andrücken und 5-8 Minuten goldbraun backen. Alternativ eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Sandwich von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Vor dem Servieren in der Mitte durchschneiden.

Zutaten für 1 Camembert-Preiselbeer-Toast:

- 6 Walnusskerne
- 2 Scheiben Dinkel-Toastbrot
- 4 Scheiben Camembert
- 1 TL Preiselbeer-Konfitüre
- Butter

Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht braun sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Camembert auf eine der zwei Toastscheiben legen und mit Preiselbeer-Konfitüre bestreichen. Geröstete Walnüsse darauf verteilen und die zweite Toastscheibe auflegen. Die obere Seite dünn mit Butter bestreichen.

Das Sandwich auf einen aufgeheizten Kontaktgrill legen, etwas andrücken und 5-8 Minuten goldbraun backen. Alternativ eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Sandwich von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Vor dem Servieren in der Mitte durchschneiden.

Koch/Köchin: Joonä Hellweg

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