

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

25 min

LEVEL

easy

Rezept

SANDWICH MIT HERZ

Ein Sandwich ist ein Sandwich ist ein Sandwich....aber es ist doch auch einfach sooooo lecker und einfach zu mache noch obendrein! Man nehme 2 Scheiben LowCarb **Blechoast**, belege diese mit allem, was Dir schmeckt, Deckel drauf und ab in den Ofen oder den Kontaktgrill. Yummy! Leider habe ich keinen Kontaktgrill (das würde dann nun endgültig die Kapazität meiner Küche sprengen), daher geht das **Blechoast** Sandwich mit Herz in den Backofen. Mit etwas Muse und Fantasie werden auch die einfachsten Speisen zu kleinen Lieblingsessen und nicht einfach nur zur reinen Nahrungsaufnahme. Nicht umsonst heißt es ja, das Auge isst mit! Wenn man sich mit der Zubereitung und dem Anrichten von Gerichten ein wenig Zeit lässt, kann man auch das eigentliche Essen genießen. Mit einem entspannten und freundlichen Gespräch mit Partner und / oder Familie lässt es sich für den Magen schonender und mit viel mehr Spass essen.

Genieße das Leben!



ZUTATEN

Als Grundlage:

- Bleichtoast – das Rezept findest Du [hier](#).

Als Füllung:

- Frischkäse
- Tomate
- Gurke
- Scheibe Käse (Gouda, Cheddar Mozzarella o.ä.)
- Salami
- Schinken roh und/oder gekocht

Als Topping:

- Ei
- Bacon

Ein schnelles Gericht mit wenig Aufwand, aber schönem Effekt, weil es von Herzen kommt! Eine der vielen Versionen des Bleichtoasts!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Suche Dir aus Deinen (am besten noch gefrorenem) Belchtoast 2 möglichst gleich große Stücke je Portion heraus, so dass Du Unterlage und Deckel nachher gut aufeinander legen kannst. Steche nun mit einer Herz-Ausstechform (oder auch einem anderen relativ großen Ausstecher) bei einem der beiden Toaststücke die Form aus. Das ausgestochene Teil werden wir als Beilage einfach auch belegen und mitbacken.

SCHRITT 2

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

SCHRITT 3

Bestreiche beide Teile jeweils von einer Seite mit Frischkäse. Nicht nur weil es lecker schmeckt, sondern weil der Frischkäse auch super als „Dichtung“ für das spätere Spiegelei dient. Belege den unteren Teil mit den für die Füllung vorgesehenen Zutaten. Als letzte Lage, bevor der Deckel auf das Toast kommt, sollte der Käse kommen, denn auf dem hält sich das rohe Ei nachher am besten.

SCHRITT 4

Gebe nun den Deckel des Toasts mit der Herzöffnung als Abschluss mit der mit Frischkäse bestrichenen Seite auf das belegte Sandwich und drücke es etwas an. Es sollte keine Lücke zwischen der Käsescheibe und dem Deckel sein.

SCHRITT 5

Nun gebe vorsichtig ein rohes Ei in die Herzform des Toasts und danach das Toast auf Dauerbackfolie oder Backpapier in den Ofen, bis das Ei gegart ist. Das wird ca. 10 min dauern.

SCHRITT 6

Während das Toast im Ofen ist, kannst Du 2 Scheiben Bacon in der Pfanne cross anbraten und es beim Anrichten auf oder neben das Blechtoast anrichten.