



# Afternoon Tea Sandwich

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 5 min Kochzeit

🍷 403 kcal pro Portion

••• Leicht

🌍 International

🌱 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

6 Scheiben Golden Toast American Sandwich

0,50 Gurke

1 Limette

1 Pck Gartenkresse

3 große Blätter Eisbergsalat

3 EL Remoulade

1 TI Petersilie

1 TI Dill

1 rote Zwiebel

1 TI brauner Zucker

2 Tomaten

1 TI Balsamicoessig

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

1 EL Butter zum Braten

## Zubereitung

- 1 Butter in einer Pfanne erhitzen und das Toastbrot von beiden Seiten goldgelb braten.
- 2 Dill und Petersilie klein hacken und mit Remoulade vermengen. Anschließend Limettensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Zwiebeln in dicke Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe scharf anbraten. Braunen Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit Balsamicoessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Gurken, Eisbergsalat und Tomaten gründlich abwaschen und längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Kresse abschneiden. Parmesan frisch reiben.
- 5 2 Sandwich-Scheiben mit je 1 EL Remoulade bestreichen. Salat und Gurkenscheiben vollständig auf der ersten Scheibe anrichten und mit Tomaten belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karamellierte Zwiebeln darauflegen. Kresse und Parmesankäse darüberstreuen. Die zweite Toastscheibe darauflegen und den Belag erneut schichten. Zum Abschluss die

dritte Toastscheibe auflegen, gut  
 zusammendrücken und das Sandwich in  
 Dreiecke schneiden. Anschließend serv.

## Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	689kJ /178kcal	1.653kJ /403kcal
Fett	11g	20g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	2g
Kohlenhydrate	21g	50g
davon Zucker	4g	8g
Eiweiß	7g	13g
Salz	2g	4g