

# Feines Sandwich fürs Picknick

## Für 4 halbe Sandwiches:

### Mit Hühnerbrust, Thunfisch:

6 Scheiben Weißbrot	50 g Parmesan	60 g Thunfisch ohne Öl
Saft einer 1/2 Zitrone	4 EL Majonäse light	2 EL Kapern
Salz, Pfeffer, Zucker	8 Sch. Hühnerbrustaufschnitt	8 dünne Scheiben Tomate
8 halbierte Kapernäpfel	40 g Rucola	

### Mit Camembert, Birne:

4 Sch. Vollkornbrot	2 Sch. Weißbrot	50 g Ziegenfrischkäse
200 g Ziegencamembert	50 g Rucola	16 Weintrauben
1 Birne	3 EL Pesto aus Walnüssen	

## Hühnerbrust-Sandwich:

Thunfischpaste: Parmesan reiben, in hohem Gefäß mit Thunfisch und Kapern mit Stabmixer pürieren, mit Zitronensaft und Majonäse verrühren, würzen.

Zwei Weißbrotscheiben rösten, mit je 1 Esslöffel Thunfischpaste bestreichen. Je 4 Scheiben Hühnerbrust auflegen.

Zwei weitere Scheiben toasten, auflegen. Mit Thunfischmajo bestreichen. Dann Tomatenscheiben und halbierte Kapernäpfel, anschließend Rucola auflegen.

Zwei weitere Scheiben toasten, auf den Belag legen, andrücken. Sandwiches mit scharfem Messer halbieren.

## Camembert-Sandwich:

Zwei Vollkornscheiben bereitlegen. Gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen. Weintrauben halbieren, verteilen.

Je eine Weißbrotscheibe auf die Trauben legen. Camembert in 8 Scheiben schneiden, aufs Weißbrot geben. Rucola waschen und Stiele entfernen. Verteilen.

Birne waschen, vierteln, entkernen. Scheibenweise auf den Rucola legen.

Das Pesto auf 2 weitere Vollkornscheiben streichen. Je eine mit der Pestoseite auf die Sandwiches legen, andrücken. Mit scharfem Messer halbieren.

## Tipps:

In Italien heißen belegte Sandwiches Tramezzini. Sie sind beliebt als Zwischenmahlzeit. Das spezielle Tramezzini-Brot ist feinporig und randlos, zu finden ist es meist in italienischen Feinkostläden. Alternativ eignen sich auch American Sandwich und Buttersandwich.

Eine süße Variante: Je 100 Gramm Lemon Curd – eine englische Zitronenbuttercreme – sowie Himbeeren auf 2 Brotscheiben verteilen. Statt Lemon Curd geht auch Erdnussbutter. Von 8 kleinen Schokoküssen Deckel entfernen, auf 2 weiteren Scheiben plattdrücken. Gehobelte Mandeln anrösten, auf Beeren verteilen. Brot mit Schokoküssen andrücken, halbieren.

Das Sandwich soll 1752 vom 4. Earl of Sandwich erfunden worden sein. Der beschäftigte Adelige hatte keine Zeit für lange Mahlzeiten. So ließ er sich von seinem Diener Rindfleisch in Brotscheiben geben.

test August 2012