

# OFFENES SANDWICH MIT FETA-HACKBÄLLCHEN

*Dieses Rezept enthält Werbung*

## OFFENES SANDWICH MIT FETA-HACKBÄLLCHEN

Am vergangenen Mittwoch war der dritte Tag meines Rewe Nachhaltigkeits Selbsttest. Ein weiterer Abend unter der Woche an dem es ein leckeres, aber unkompliziertes Abendessen geben soll. Ich entscheide mich beim Einkaufen für Bio-Hackfleisch und Bio-Feta, eine Packung Karotten und Paprika mit dem Pro Planet Label, etwas Rucola, den Bio Tomaten Brotaufstrich und ein Ciabatta. Bei der Paprika habe ich eine Weile gegrübelt weil sie aus Spanien kam und lange Transportwege ja nicht so hundert prozentig nachhaltig sind. Da ich aber auch welche für den Mädelsabend haben wollte bin ich dann doch eingeknickt. Was mich aber gefreut hat war, dass bei den Paprika zur Schädlingsbekämpfung nur Nützlinge eingesetzt werden und vorab festgelegte Pflanzenschutzmittel nur in Ausnahmefällen genehmigt werden. Das gibt zumindest ein besseres Gefühl als wenn präventiv alles mit Pestiziden eingesprüht wird. Das Sandwich war auf jeden Fall super lecker und die Feta-Hackbällchen lecker pikant gewürzt.



### Zutaten für 2 Personen:

400g (Bio-) Schweinehackfleisch

100g (Bio-) Feta-Käse

2 TL Garam Masala

1/2 TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

etwas Bio Olivenöl

1/3 Ciabatta

1 EL Bio-Tomaten Brotaufstrich

2 Hand voll Rucola

2 Karotten

1 gelbe Paprika

Pfeffer & Salz

### Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und den Käse dazu bröseln. Mit Garam Masala, Cayennepfeffer, einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Hackfleisch zu kleinen, flachen Hackbällchen formen und das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Feta-Hackbällchen scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze durchbraten. Wer Angst hat, dass die Bällchen zerfallen kann auch ein Ei untermengen, ich bin einfach vorsichtig und das klappt auch gut.



Das Ciabatta aufschneiden und mit dem Tomaten Brotaufstrich bestreichen.



Den Rucola auf den Sandwich verteilen, die Karotte reiben oder in den Küchenmaschinen-Aufsatz für den Stabmixer stecken. Die Paprika fein aufschneiden und das Sandwich damit belegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.



Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen, auf dem Sandwich platzieren und mit Holzspießchen fixieren.

Fertig ist ein leckeres Sandwich!



*Diese Aktion findet in freundlicher Kooperation mit der Rewe Nachhaltigkeitsinitiative "Gemeinsam Gutes tun" statt. Alle Erfahrungen die ich im Laufe dieser Woche sammle und alle Eindrücke über die ich hier berichten werde entsprechen meiner persönlichen Meinung und sind davon unbeeinflusst.*



---

## GÄNSESANDWICH IM ASIA-STYLE – FREI NACH JAMIE OLIVER

### GÄNSESANDWICH IM ASIA-STYLE – FREI NACH JAMIE OLIVER

Es gibt diese Tage kurz nach Weihnachten, da will man von Braten, Rotkohl und Klößen einfach nix mehr sehen. Leider stapeln sich genau davon die Reste im Kühlschrank und wegwerfen kommt

nicht in Frage. In den letzten Jahren war ich immer mit schnellen Rezepten unterwegs und daran hat sich auch dieses Jahr nichts geändert. Gab es in den letzten Jahren Tomatensuppe mit Gänsebraten, Gänsepirelli und Grünkohl mit gebratenen Klößen hat dieses Jahr Jamie Oliver's Leftover turkey banh mi den Bratenresten eine ganz andere Richtung gegeben. Asiatisch ist es geworden, auch wenn ich mich bei den Zutaten eher am Kühlschrankinhalt orientiert habe. Super lecker und wird so ähnlich ganz sicher auch nochmal mit Pulled Pork ausprobiert!



#### Zutaten für 2 Personen:

1 Ciabatta, Baguette oder anderes Brot, hier Walnussciabatta  
ca. 200g Bratenreste, z.B. vom Gänsebraten  
2-3 EL Tabasco Sauce Buffalo Style, oder süß scharfe Chili Sauce  
3-4 EL Mayonnaise  
1 Bund Koriander  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Sojasauce  
1 Stück Ingwer, ca. 2-3cm  
1/2 Salatgurke, im Original Karotten & Weißkohl  
Salz

#### Zubereitung:

Das Brot wärme ich 10 Minuten lang bei 130°C im Backofen auf. In dieser Zeit kommt die klein gezupfte Gans (bei mir ohne zusätzliches Öl) in die Pfanne. Bei mittlerer Hitze erwärmen...



... und dann die Tabasco Sauce unterrühren. Auf kleinster Stufe warm halten.

Für die Mayonnaise die Mayo, die Hälfte vom Koriander (klein gezupft und mit Stängelchen), Sojasauce, klein gewürfelten Ingwer und Knoblauch in den Mixer geben und fein pürieren. Abschmecken und bei Bedarf noch nachwürzen. Super lecker kann ich da nur sagen!



Für die Gurke kommt das erste Mal mein neuer Küchenmaschinenaufsatz für den Braun Multiquick

Stabmixer zum Einsatz – so schnell kann man gar nicht gucken, so schnell ich die geraspelt! Über den berichte ich euch aber an anderer Stelle nochmal ausführlich. Die Gurke längst vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke raspeln. Geht natürlich auch mit einer klassischen Reibe.



Wenn Fleisch, Gemüse und Mayo fertig sind hole ich das Brot aus dem Ofen, schneide es auf und halbiere es dann nochmal. Nun wird das Gänsesandwich belegt.

Auf die Böden kommt jetzt eine großzügige Portion würziger Gänsebraten.



Der wird im nächsten Schritt unter reichlich geraspelter Gurke versteckt. Leicht salzen.



Die asiatische Koriander-Mayonnaise zur Hälfte über die geraspelte Gurke geben, den Rest auf dem Deckel vom Sandwich verstreichen. Die restlichen Koriander Blätter klein zupfen und darüber geben.



Den Deckel auf das Gänsesandwich setzen und sofort servieren.

Schmeckt super frisch und würzig – genau das Richtige nach den Weihnachtstagen.

Greift zu!



---

## BOLOGNESE-SANDWICH MIT SCHWEIZER KÄSE

### Bolognese-Sandwich mit Schweizer Käse

Zorra hat es ja auf Facebook schon gesagt – mein zweiter Beitrag für ihr [Schweizer Käse Sehnsucht](#) Event kommt auf den letzten Drücker. Macht aber nix, die Inspiration dazu hatte ich nämlich auch erst am Montag Abend im Flieger. Da gab es natürlich nichts was man hätte essen wollen, aber ein Foto von einem Sandwich mit einer Tomaten-Hackfleisch Sauce und reichlich geschmolzenen Käse auf der Lehne vor mir. Das muss doch auchin lecker gehen – und so wurde es auch gemacht. Mit einer 2 Stunden im Ofen geschmorten Bolognese Sauce (in doppelter Menge, so reicht es am nächsten Tag noch für die Pasta) und dem zweiten Vacherin Mont d’or der mir von [Schweizer Käse](#) geschickt wurde. Dazu etwas Feldsalat – perfekt!



#### Zutaten für 2 Personen:

1/2 Ciabatta Brot

1 EL Schmand

30g Feldsalat

400g Vacherin Mont d'or

#### Für die einfache Bolognese-Sauce:

300g Rinderhackfleisch

1 Zweig Rosmarin

1/2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 große Chili

etwas Olivenöl

1 Hand voll getrocknete Tomaten

400g gehackte Tomaten (Pizzatomaten)

1 EL Paprikapulver edelsüß

1/2 EL Paprikapulver scharf

etwas Salz

#### Zubereitung:

Das Öl erhitzen, den Rosmarin, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Alles zusammen im Öl anschwitzen und dann das Hackfleisch dazu geben. Anbraten bis das Fleisch zerbröseln. Mit Salz und beiden Sorten Paprikapulver würzen. Die Chili in Ringe schneiden, die getrockneten Tomaten in Streifen und beides untermengen. Die gehackten Tomaten einrühren und das Ganze noch wenige Minuten köcheln lassen bis der Backofen auf 180°C Umluft vorgeheizt ist.



Deckel drauf – dann verschwindet der Topf für 2 Stunden im Backofen. Danach sollte die Sauce in etwa so eingekocht sein:



Den Käse für 3-4 Minuten in den heißen Ofen stellen. In dieser Zeit das Brot aufschneiden.

Die Bolognese Sauce auf dem Boden des Ciabattas verstreichen.



Den Vacherin Mont d'or aus dem Ofen holen und die Decke vorsichtig abnehmen. Den weichen Käse mit dem Löffel auf dem Sandwich verteilen.



Beide Hälften vom Ciabatta auf einem Blech mit Backpapier für 5 Minuten zurück in den Ofen schieben.

Der Käse läuft dabei am Rand etwas hinunter, den löffelt man anschließend einfach wieder darüber.



Den Deckel vom Sandwich mit Schmand bestreichen und den Salat auf dem Käse platzieren. Den Deckel aufsetzen und das Sandwich halbieren. Es duftet wahnsinnig gut!



Sofort servieren – die Tomatensauce ist in Kombination mit dem würzigen, cremigen Käse einfach göttlich. Wäre der Käse nicht so sättigend würde ich glatt noch eins verputzen.

Wer möchte auch ein Sandwich?



Eingereicht für das Blogevent:



---

## SCHWEINEBRATEN-SANDWICH

### Schweinebraten-Sandwich

Sandwichs sind eine feine Sache. Da gibt es so wunderbare Varianten wie Steaksandwichs, oder

Pulled Pork Sandwiches, aber man hat eigentlich wie beim Burger bauen viel Spielraum für neue Ideen. Als ich also die Reste vom Schweinekrustenbraten vor mir hatte wusste ich – das will ein Sandwich werden. So ähnlich wie das Ochsen sandwich auf der Grünen Woche. Nur mit Sauerkraut.... und als Sauce... etwas cremiges mit Senf! So wird's gemacht – ein tolles Rezept für Bratenreste!



Zutaten für 2 hungrige Personen:

1/2 Vollkorn-Ciabatta

Reste vom Schweinebraten (ca. 3 Hände voll Fleisch wenn es klein gezupft ist)

150g Sauerkraut (ich habe hier nochmal eine kleine Dose dazu gegeben)

2 EL Dijon-Senf

3 EL Schmand

Pfeffer

Zubereitung:

Mein Schweinebraten hatte einen Knochen, also habe ich das übrige Fleisch vom Knochen gelöst und klein gezupft. Das Sauerkraut habe ich mit einer kleinen Dose tafelfertiges Sauerkraut aufgefüllt... ihr wisst schon – Sauerkraut ist kein Zauberwerk, usw. So wandert der Bräter nochmal für knapp 15-20 Minuten bei 150°C in den Ofen. Das Stück Brot lege ich gleich daneben, dann ist es schnell aufgebacken.



Danach sieht das Ganze dann so aus und duftet wunderbar würzig:



Da das Fleisch vom Schweinebraten nicht gerade mager war ist es super saftig geblieben. Ich schneide das Ciabatta auf und mixe aus Senf und Schmand schnell die cremige Sauce zusammen. Beide Seiten vom Brot großzügig damit bestreichen.



Das Sauerkraut gleichmäßig auf dem Brot-Boden verteilen und das Fleisch darauf aufschichten...



... bis ihr so mehr oder minder alles darauf untergebracht habt.



Den Deckel drauf setzen, gut andrücken und mit zwei Holzspießen befestigen. So kann nichts verrutschen und das Sandwich lässt sich später besser essen.



Das Sandwich halbieren und für jeden ein Stück Schweinebraten Sandwich auf dem Teller anrichten.

Restlos verputzen!



---

## JAMIE OLIVER'S STEAK-SANDWICH

### Jamie Oliver's Steak-Sandwich

Vor kurzem haben meine Eltern die Sixx Mediathek mit vielen Folgen von Jamies 30 Minuten Menüs entdeckt und diese Entdeckung wurde sofort geteilt. Jetzt hatte ich auch endlich Zeit mir ein paar Folgen anzuschauen und was sagt Bessere Hälfte sofort: „Warum hat er ein Steak-Sandwich und ich nicht?“ Mein Argument, er müsse doch nur in den vielen Jamie Kochbüchern mal ein paar Post-it's kleben, hatte kurze Beine – da klebte tatsächlich schon einer! Verdammt aber auch. Aber die Lösung ist einfach – dann wird das jetzt halt gemacht. Ich habe nur das Sandwich ohne Beilagen gemacht, wir sind ja auch nur 2 und nicht 4 Personen und der Zeitaufwand lag bei 15 Minuten.



### Zutaten für 2-3 Personen:

1 Ciabatta Brot

2 Rumpsteaks – zusammen 450g

1 Glas eingelegte, gegrillte Paprika (hier 280g)

1/2 Bund Petersilie

2-3 Zweige Thymian

(Sahne-) Meerrettich

1 Hand voll Rucola



Olivenöl

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Ich schiebe das Ciabatta in den Backofen, der ist noch nicht vorgeheizt und ich stelle die Temperatur auf 180°C. Da bleibt das Brot ungefähr 10 Minuten. Ab und an nachsehen ob es ihm noch gut geht.

Die Steaks werden von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Thymian eingerieben. Dann massiere ich rundum etwas Olivenöl in das Fleisch. So kommen die Steaks in die heiße Bratpfanne. Normalerweise brate ich kein Steak mehr außerhalb meiner Steakpfanne, aber die ist im Geschirrspüler. Meine neue gelbe Pfanne hat sich aber bestens geschlagen. Die Steaks bekommen von jeder Seite 2-3 Minuten damit sie medium gebraten sind.



Die Zeit wird genutzt um die Paprika aus dem Glas zu angeln und in kleine Stücke zu hacken. Das Gleiche passiert mit dem halben Bund Petersilie. Miteinander vermischen und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Das Steak aus der Pfanne holen und kurz ruhen lassen.



Dann wird das Steak in feine Streifen aufgeschnitten. Den austretenden Fleischsaft schiebe ich genau so wie Jamie immer schön zur Paprika rüber.



Bevor ich das zweite Steak aufschneide hole ich das Ciabatta aus dem Ofen und schneide es auf. Ich habe keinen Sahnemeerrettich genommen sondern die etwas würzigere Variante und habe beide Hälften vom Brot zuerst dünn mit Meerrettich bestrichen und dann etwas Olivenöl darüber geträufelt. Jetzt noch schnell das zweite Steak aufschneiden.

Die untere Hälfte vom Brot wird jetzt zuerst mit Rucola, dann mit Steakstreifen belegt. Das ist wirklich reichlich Fleisch, obwohl das Rezept im Original 600g vorschlägt. Auf das Fleisch kommt im letzten Schritt der Paprika-Petersilie Mix.



Jetzt wische ich – ganz im Jamie Style – mit dem Brotdeckel den restlichen Fleischsaft-Paprikaöl-Mix auf. Dann wird der Deckel aufgelegt und mit einem Messerchen fixiert.



Für jeden ein Tellerchen auf den Tisch stellen – dann kann man sich ganz nach Bedarf ein Stück vom Sandwich abschneiden. Keine falschen Hemmungen – es lässt sich prima mit der Hand essen. Die Kombination aus saftigem Steak und eingelegter Paprika mit dem frischen Rucola und dem würzigen Meerrettich ist einfach genial. Bessere Hälfte ist auch begeistert, das wird es sicher wieder mal geben!

Lasst es euch schmecken!



Das Buch „Jamies 30 Minuten Menüs“ hat mir schon oft treue Dienste erwiesen. Besonders zur Vorbereitung für die Küchenschlacht im letzten Jahr war es sehr genial.