

Kartoffel-Käse-Sandwich

Zutaten | 4 Portionen

6	festkochende Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
150 g	Geriebener Schnittkäse
150 g	Körniger Frischkäse
2	Tomaten
1/4	Gurke
1	Avocado
1	Rote Zwiebel
	Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.; Backzeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln gründlich waschen und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben überlappend zu vier Rechtecken (ca. 10 x 15 cm) anordnen.
- Mit Olivenöl bestreichen und mit Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten backen.
- Die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 10–15 Minuten backen, bis die Rechtecke goldgelb und knusprig sind.
- Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
- Tomaten und Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden.
- Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Die abgekühlten Kartoffelrechtecke vorsichtig vom Backpapier lösen und wenden.
- Rechtecke jeweils zur Hälfte mit körnigem Frischkäse bestreichen.
- Mit Tomaten, Gurke, Avocado und Zwiebeln belegen, salzen und pfeffern und zusammenklappen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
151 kcal	10,6 g	8,4 g	5,9 g	110 mg