

Grilled Sandwich Schinken-Ananas

Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch! Aber auch mit Salat und Sauerrahm-Dip eine wunderbare Hauptspeise! Herrlich saftig und lecker!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp, eifrei



Für 1 Sandwich

2 Scheiben glutenfreies Toastbrot (ich verwende das Meisterbäckers Classic von Schär)

2 Scheiben Schmelzkäsescheiben (ggf. laktosefrei)

2 Scheiben Kochschinken

1 Scheibe Ananas, frisch oder aus der Dose

1 TL Schnittlauchröllchen

Salz

Pfeffer

etwas Margarine oder Butter (ggf. laktosefrei)

1. Ananas in kleine Stückchen schneiden.

2. Jeweils eine Seite der Toastbrotsscheiben dünn mit Margarine oder Butter bestreichen.

3. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Eine Toastbrotsscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne einlegen. Sofort nacheinander eine Scheibe Schmelzkäse, Kochschinken und Ananas auflegen, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen würzen. Dann die zweite

Schmelzkäsescheibe auflegen und mit der zweiten Toastbrotscheibe abschließen. Die zweite Toastbrotscheibe mit der ungebutterten Seite auf das Sandwich legen. Sandwich 2 – 3 Minuten braten.

4. Das Sandwich vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und auch auf der zweiten Seite 2 – 3 Minuten braten. Sandwich aus der Pfanne nehmen und genießen.

Tipp: Das Sandwich schmeckt warm und kalt köstlich!

Beilage: Als Beilage passt ein frisch zubereiteter Sauerrahm-Dip hervorragend! Hierzu Sauerrahm mit kleingeschnittenen Kräutern wie Schnittlauch, Dill, Petersilie und Basilikum verrühren und mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen.

Milchfrei – Tipp: Schmelzkäsescheiben durch eine milchfreie Alternative ersetzen, z.B. von Violife. Erhältlich sind vegane, glutenfreie Käsealternativen im Reformhaus oder Bioladen.

Fruktosearm – Tipp: Die Ananas-Menge der persönlichen Toleranzgrenze anpassen. Das Sandwich kann auch ohne Ananas zubereitet werden oder durch verträgliche Zutaten wie: einige frische Aprikosenstücke, ein gekochtes Ei oder in Scheiben geschnittene Zucchini oder Champignons ersetzt werden. Schnittlauchröllchen nach Verträglichkeit einsetzen, ggf. durch Basilikum oder Petersilie tauschen.

