



Antipasti-Sandwich mit Feta, Zucchini, Rucola und Zwiebelmarmelade



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	4 EL
Zucker	1 EL
Salz	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucchini	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Baguette	2 St.
Senf	1 EL
Frischkäse, natur	100 g
Rucola	50 g
Feta	200 g
Apfelschmaus	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in dünne Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin mit Zucker und Salz ca. 3 Min. anbraten. Mit Balsamico und 3 EL Wasser ablöschen, etwa die Hälfte des Thymians zugeben, Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe für ca. 20 Min. schmoren.
3. Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, restlichem Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech für ca. 15 Min. in den Ofen geben. Ca. 10 Min. bevor die Zucchini fertig ist, Baguette ebenfalls in den Ofen geben und ca. 10 Min. mitbacken.
4. In einer Schüssel Senf und Frischkäse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen. Feta abtropfen und in Scheiben schneiden.
5. Baguette und Zuccinischeiben aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Thymian aus der Zwiebelmarmelade entfernen und Apfelschmaus unterrühren.
6. Das Baguette halbieren und die Hälften aufschneiden. Jeweils eine Seite mit Zwiebelmarmelade und die andere mit Frischkäse-Senf-Sauce bestreichen. Mit Zucchini, Feta und Rucola belegen, zusammenklappen und Antipasti-Sandwich servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	506 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g