



Polnisches Sandwich mit Champignons



Zutaten

Menge

200 g	braune Champignons
2	Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL	Paprikapulver
1	kleines Baguette
2 EL	weiche Butter
150 g	geriebener Käse, z.B. Gouda
2 EL	Ketchup

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Portion: 2521 kJ, 602 kcal, 34 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 39 g Fett, 72 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Ganz klassisch wird die Zapiekanka, der typische polnische Snack, mit Champignons, Zwiebeln und frischen Kräutern zubereitet. Ganz ähnlich einem Croque lässt sie sich super einfach zubereiten. Für unser Zapiekanka-Rezept brauchst du nur wenige Zutaten: Neben dem typischen Weißbrot-Baguette sind aber viel Käse und natürlich Ketchup essentiell. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst schneidest du die Champignons und die Zwiebeln in Scheiben und hackst die Petersilie fein. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 2:

Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin anschwitzen bis sie glasig sind. Dann die Champignons dazu geben und drei Minuten andünsten. Anschließend leicht salzen und pfeffern und mit Paprikapulver und Petersilie abschmecken.

Step 3:

Nun das Baguette der Länge nach aufschneiden und mit der Butter bestreichen. Die Zwiebeln und die Champignonscheiben auf dem Baguette verteilen und den Käse reiben darüber streuen.

Step 4:

Jetzt kannst du die Baguette-Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und für 10 Minuten bis 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Sobald das Baguette aus dem Ofen kommt, kannst du den Ketchup darauf verteilen und die Zapiekanka servieren.