

Thunfisch Sandwich mit Schmelz-Zwiebeln

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 80 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 3 Zwiebeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Prisen Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Dose Thunfisch nature
- 2 EL Hellmanns Mayonnaise Die Cremige (Glas)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 Scheiben Roggenbrot
- 1 TL Senf
- 2 Scheiben Cheddar

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2380 kJ
Energie (Kilokalorien):	570 kcal
Fett:	34 g
davon gesättigte Fettsäuren:	8 g
Kohlenhydrate:	35 g
davon Zucker:	6 g
Ballaststoffe:	6,4 g
Eiweiß:	29 g
Salz:	2,2 g

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne im Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Temperatur 30 - 40 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln eine marmeladenartige Konsistenz haben. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.

2. Thunfisch, Hellmann's Mayonnaise und Zitronensaft in einer Schüssel mischen und mit Pfeffer würzen.

3. 1 Brotscheibe mit ½ TL Senf bestreichen. Die Hälfte der Zwiebeln und die Hälfte des Thunfischs daraufgeben und mit 1 Scheibe Cheddar Käse belegen. Eine 2. Brotscheibe darauflegen. Mit restlichem Senf bestreichen und mit den restlichen Zwiebeln, dem restlichen Thunfisch und der letzten Scheibe Cheddar belegen. Die letzte Brotscheibe darauflegen.

4. Sandwich auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) 10-15 Minuten erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist und das Sandwich durchgehend heiß ist.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns