



## Leckeres Knoblauch-Käse-Sandwich



### Zutaten

- 1 Henri Willig Bio-Kuhkäse mit Knoblauch
- 1 Esslöffel Henri Willig Honig-Senf
- 1 Teelöffel Mayonnaise
- 4 Runden
- 1 rote Zwiebel
- 8 gegrillte rote Paprikastreifen
- eine Handvoll Feldsalat
- eine Handvoll gehackter Walnüsse

Stellen Sie Ihr eigenes leckeres Knoblauch-Käse-Sandwich her. Perfekt als Brunch- oder Mittagsgeschicht, und auch vegetarisch. Ein einfaches Rezept, aber so köstlich - ideal für eine schnelle, aber leckere Mahlzeit. Lassen Sie sich von der einfachen Perfektion dieses Käsesandwiches mit einem Hauch von Knoblauch überraschen.

### Vorbereitung

- 1: Toasten Sie das Brot.
- 2: In der Zwischenzeit die Zwiebelringe in Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten, bis sie weich sind und sich verfärbt haben.
- 3: Den Honigsenf mit der Mayonnaise verrühren und eine Seite der Brötchen mit der Mischung bestreichen.
- 4: Den Feldsalat auf den Brotscheiben verteilen und mit dem Käse belegen.
- 5: Dann die gegrillte Paprika und darüber die Zwiebelringe geben.
- 6: Mit einigen gehackten Walnüssen bestreuen und mit den ungefetteten Brotscheiben belegen.
- 7: Schneiden Sie das Sandwich auf und befestigen Sie es mit einem Zahnstocher. Wenn du es zweimal schneidest, wird es besonders hoch.
- 8: Auf 2 Teller verteilen und fertig ist das einfache, aber leckere Sandwich. Guten Appetit!

## Warum riecht mein Atem nach dem Essen nach Knoblauch?

Der Knoblauchgeruch in Ihrem Atem kommt von den Verbindungen, wie Allicin, die beim Essen freigesetzt werden. Diese Verbindungen können über den Blutkreislauf in die Lunge gelangen und so den Geruch des Atems beeinflussen. Das Trinken von Milch oder das Kauen von Petersilie kann helfen, den Geruch zu reduzieren.

### Tipps zum Servieren und Variieren:

- **Mit Suppe:** Kombinieren Sie das Knoblauchsandwich mit einer reichhaltigen Suppe, z. B. Tomatensuppe, Kürbissuppe oder Spargelsuppe.
- **Gemüse:** Fügen Sie gegrilltes Gemüse wie Paprika, Zucchini oder Aubergine hinzu, um eine schmackhafte und farbenfrohe Variante zu erhalten.
- **Fleisch oder Gemüse:** Machen Sie das Sandwich herzhafter mit gebratenen Fleischscheiben wie Hähnchenbrust oder Prosciutto, oder verwenden Sie eine vegetarische Variante wie gegrillten Halloumi oder Tempeh.