

Zucchinitoast mit Lachsschinken

- für 4 Personen -

Zutaten:

4 Scheiben Vollkorntoast (à 25g)
20g Butter
8 Cherrytomaten (à 20g)
1 kleine Zucchini (200g)
4 grüne Oliven ohne Stein
1 rote Zwiebel
4 Scheiben Emmentaler 45% F.i.T. (à 20g)
4 Scheiben Lachsschinken (à 10g)
Thymian

Zubereitung:

Toast leicht toasten, nach dem Erkalten mit Butter bestreichen und mit Lachsschinken belegen · Zucchini, Zwiebeln und Oliven in dünne Scheiben schneiden, auf dem Toast verteilen · mit Salz und Pfeffer würzen · Tomaten halbieren, auf die Brote legen und mit etwas frisch gehacktem Thymian würzen · je eine Scheibe Käse auf die Toastscheiben legen · ca. 7 Minuten bei 190°C grillen

Nährwertangaben:

1 Portion = 222 kcal, 3 g Ball., 35 mg tier. Chol.
= 1 KHE