

TÄGLICH GUT

Schnittige Schweizer

Preisgünstig, praktisch, aber auch ein echtes Schwergewicht – die gute alte Käseschnitte. Von diesen neuen schnittigen Ideen mit Schweizer Zutaten kann sich der Klassiker eine Scheibe abschneiden!



Tomme-Schnitten

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ergibt 8 Stück

4 Halbfett-Tommes

(z. B. Weight Watchers; je ca. 100g), siehe «Gewusst warum»

16 Tranchen Bratspeck

250g Sellerie, grob gerieben

1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Tommes sorgfältig quer halbieren, (siehe Tipp). Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Je zwei Specktranchen mit der Fettschicht nach unten satt um die Tomme-Hälften wickeln.

2. Sellerie und Petersilie mischen, würzen, auf den Tomme-Hälften verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Tommes vor dem Halbieren ca. 50 Min. im Tiefkühler anfrieren. So lässt sich der Käse einfacher schneiden, und die Rinde reisst weniger.

Dazu passen: Salat und Gschwellti.

Pro Person: 37 g Fett, 31 g Eiweiss, 2g Kohlenhydrate, 1934 kJ (462 kcal)



Gewusst warum: Der Fettgehalt des Tomme ist mitverantwortlich für das Schmelzen des Käses. Bei diesem Rezept erzielten wir das beste Resultat mit dem Halbfett-Tomme. Sobald der Fettgehalt höher oder der Käse zu reif ist, läuft er aus.