

Smörrebrod mit Bacon und Avocado



Zubereitungszeit **1std 45min**
Kalorien pro Portion **355**

Zutaten für 4 Personen

2 EL Pflanzenöl
450 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel
75 ml Rotweinessig
4 EL brauner Zucker
6 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 rote Paprika
4 Scheiben Speck
4 Scheiben Vollkornroggenbrot
4 TL Sahnemeerrettich
4 Blätter Salat
16 Scheiben Gurken
1 Avocado

Zubereitung:

1. Für das Relish das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und ca. 20 Minuten kochen bis die Zwiebeln und der Knoblauch weich sind.
2. Den Kreuzkümmel unterheben. Den Essig, den Zucker und die Sojasauce unter Rühren dazugeben. Ca. 30 Minuten ohne Deckel garen, gelegentlich umrühren bis die Zwiebeln karamellisiert sind und die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.
3. Für das Smörrebrod eine Grillpfanne mit Folie auslegen und die Paprika grillen bis die Haut Blasen wirft und anfängt, leicht schwarz zu werden.
4. In eine Folie wickeln, bis sie etwas abgekühlt sind, anschließend schälen und das Fleisch in Streifen schneiden. Den Bacon knusprig grillen.

5. Das Brot mit dem Meerrettich bestreichen und dem Salat und den Gurkenscheiben belegen. Die Avocados, die Paprika und den Bacon auf die Smörrebrod verteilen, mit Zwiebelrelish beträufeln und servieren.

Variationen: Bereiten Sie das Rezept für Fleischliebhaber mit gegrillten Steak-, Hühnchen- oder Entenstreifen zu, die in Teriyaki Marinade & Sauce eingelegt wurden. Verwenden Sie für Vegetarier Scheiben von Blauschimmelkäse, gegrillten Artischocken oder frittierten, in Teriyaki marinierten Tofuscheiben.