Vollkornsemmeln überbacken (mit oder ohne Fleisch!)

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Vollkornsemmeln	Backrohr **auf 200 ° Ober/Unterhitze** vorheizen, Blech mit Backpapier belegen, Semmeln quer in der Mitte durchschneiden. (= 8 Hälften)
50 g	gekochter Schinken	Zutaten fein würfeln, Mais abgießen und alles mit dem Creme Fraiche und den Gewürzen vermischen, gut abschmecken. Vorsicht: Käse, Salami und Schinken sind bereits relativ salzig! (Masse kann man auch gut vorbereiten und im Kühlschrank bereitstellen.) Gleichmäßig auf die halbierten Semmeln verteilen und etwa **10- 15 Minuten** überbacken. Tipp: Man kann die Salami und den Schinken auch weglassen, Tomaten, kräftigen Fetakäse und Kräuter zugeben und alles etwas kräftiger würzen! Noch heiß servieren!
50 g	Salami	
100 g	Käse (Mozzarella, Gouda oder Feta)	
½	Paprikaschote, rot	
1 kl. Dose	Mais	
1 Becher	Creme Fraiche	
nach Belieben:	Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter, Knoblauch	