Antipasti-Sandwich mit geröstetem Gemüse und Zwiebel-Marmelade



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Baguette	2 St.
Zwiebeln, rot	3 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	1 EL
Zucker	
Balsamicoessig, dunkel	8 EL
Rucola	50 g
Sojaghurt	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini und Paprika waschen. Enden der Zucchini entfernen und der Länge nach in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Hälften jeweils vierteln.

2. Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier mit Olivenöl, Salz und Kräutern der Provence marinieren und im oberen Drittel des Ofens ca. 20 Min. garen. Nach ca. 13 Min. Baguette ebenfalls auf ein Rost in den Ofen legen und ca. 7 Min. goldbraun backen.

3. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Zucker und Salz ca. 3 Min. anbraten. Mit Balsamico ablöschen, Thymian zugeben, Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. schmoren.

4. Rucola waschen und abtropfen lassen. Baguette und Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Thymian aus der Zwiebelmarmelade entfernen und Zuckerrübensirup unterrühren.

5. Baguette jeweils der Länge nach halbieren und mit Zwiebel-Marmelade bestreichen. Nach Belieben mit Röstgemüse und Rucola belegen, jeweils einen Klecks Sojaghurt und Zwiebel-Marmelade darauf verteilen, halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g