



Panini mit Tomate und Mozzarella

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	2 St.
Mozzarella	1 St.
Oliven, grün	40 g
Tomaten, getrocknet	40 g
Basilikum, frisch	10 g
Brötchen	4 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Tomaten waschen, Strünke entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Oliven in ein Sieb abgießen, etwas abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
2. Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit etwas Olivenöl beträufeln. Unterseiten mit Tomaten und Mozzarella belegen. Oliven, getrocknete Tomaten und abgezupfte Basilikumblättchen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Oberseiten daraufklappen.
3. In einer Pfanne (idealerweise eine Grillpfanne) 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Brötchen ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Dabei mit einem Pfannenwender flach drücken.

Guten Appetit!

Tipp: Wer mag, kann die Panini auch im Sandwichmaker zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	449 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g