Regenbogenbaguette mit gebratenem Gemüse, Rucola und Mozzarella

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	2 St.
Rucola	100 g
Süßkartoffeln	1 St.
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Mozzarella	2 St.
Crème fraîche	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Baguette darin ca. 8 Min. goldbraun backen.

2. Indes Rucola in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Süßkartoffel waschen, schälen, halbieren und mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Zucchini waschen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Süßkartoffelstreifen ca. 2 Min. anbraten, Zucchini- und Zwiebelstreifen zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Mozzarella in feine Scheiben schneiden. Baguette aus dem Ofen nehmen und längs halbieren. Die Schnittfläche des Deckels mit Mozzarella belegen und nochmals ca. 5 Min. im Ofen backen.

5. Crème fraîche auf dem Boden des Baguettes verteilen, mit Gemüse belegen, dann den Rucola gleichmäßig darüber verteilen.

6. Deckel mit Mozzarella aus dem Ofen nehmen, auf den belegten Boden geben und quer halbieren oder vierteln. Regenbogenbaguette auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du möchtest es bei diesem Gericht noch raffinierter? Rote Bete, Avocado und frische Sprossen machen das Baguette zur Vitaminbombe.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	29 g