



Sandwich mit Grillgemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Zucchini	1 St.
Salz	
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Rucola	50 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Crème fraîche	100 g
Pfeffer, schwarz	
Ciabatta mit Oliven	2 St.
Thymian, gerebelt	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Küchenkrepp, Grill

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Gemüse waschen. Auberginen und Zucchini längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und auf Küchenkrepp legen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Hälften jeweils vierteln. Zwiebel halbieren, schälen, vierteln und einzelne Schichten voneinander trennen.
2. Rucola waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel beides mit 2 EL Olivenöl, Crème fraîche, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.
3. Ciabatta mit Olive im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. Leicht auskühlen lassen und jeweils längs aufschneiden. Aubergine und Zucchini mit Küchenkrepp abtupfen.
4. Grill anfeuern. Gemüse in einer Grillschale mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Auf dem heißen Grill ca. 7 Min. goldbraun rösten.
5. Ciabattahälften mit Rucolacreme bestreichen und nach Belieben mit Grillgemüse belegen. Ciabattabrote halbieren und Sandwich mit Grillgemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	504 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g