BeMyPT
Be Fit, Work Smart!

Sandwich mit Gemüse

Zutaten	1 Portion	2 Portionen
Kürbiskernbrötchen	1	2
Pesto	2 TL	4 TL
Zucchini	2 Scheiben	4 Scheiben
Aubergine	2 Scheiben	4 Scheiben
Paprika	2 Streifen	4 Streifen
Rucola	1 Handvoll	2 Handvoll
ggf. Mozzarella	3 Scheiben	6 Scheiben
ggf. Serranoschinken	2 Scheiben	4 Scheiben
Olivenöl zum Braten	3 EL	6 EL

Zum Würzen

Pfeffer

Salz

Kräuter der Provence

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 360 kcal	Eiweiß 10,0 g
Kohlenhydrate 26,6 g	Fett 22,6 g

Zubereitung

1. Das Gemüse nach Wahl vorbereiten, in Scheiben, Streifen etc. schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zusammen mit dem Knoblauch in die heiße Pfanne legen und kurz von beiden Seiten anbraten. Das Gemüse abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
2. Das Brötchen aufschneiden, die Hälften mit etwas Pesto bestreichen und die untere Hälfte mit dem Gemüse belegen.
3. Je nach Wunsch ggf. Mozzarella oder Serranoschinken auf das Gemüse legen. Eine kleine Portion Rucola darauf geben und die obere Brötchenhälfte aufsetzen.