



Grillgemüse-Sandwich

Zutaten

- 350 g Ciabatta-Brot
- 250 g Paprikaschoten (rot u. gelb)
- 125 g Zucchini, grün
- 50 g frische Champignons
- 80 g rote Zwiebeln
- 20 g Babyspinat
- 290 g Burrata
- 2 Stängel Basilikum (frisch)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL MAGGI Würze Hot
- 3 TL Ahornsirup
- 5 EL Olivenöl
- 3 Prisen Salz
- 3 Prisen Pfeffer schwarz

Zubereitung

1. Ciabattabrot in der Pfanne oder auf dem Toaster kurz erwärmen.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, dritteln und längs in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Burrata in Scheiben schneiden. Basilikum putzen, waschen und trocken tupfen. Babyspinat putzen, waschen und trocknen.
3. Für die Marinade: Tomatenmark, MAGGI Würze HOT, Ahornsirup und Olivenöl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika, Zucchini, Champignons und Zwiebelringe darin marinieren.
4. Grillpfanne oder Grill heiß werden lassen. Das Grillgemüse ca. 5 Min. rösten.
5. Ciabattabrot längs aufschneiden. Mit Grillgemüse, Burrata und Babyspinat belegen. Brot vierteln und Basilikum dazu servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	54 g
Energie	595 kcal
Fett	33 g
Protein	20 g

🕒 15 Minuten

⊕ 4 Portionen