



Bunte Gemüse-Tartines mit veganer Mayo

und Rucola-Pekannuss-Salat



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt es mal wieder Abendbrot - im wahrsten Sinne des Wortes. Dafür in einer echten Luxusversion, die mit einer normalen Stulle nicht zu vergleichen ist. Wir rösten uns feine Dinkelbrotscheiben im Ofen schön knusprig und bestreichen sie mit einer veganen Knoblauch-Zitronen-Mayonnaise. Dann kommen gebratene Zucchiniestreifen, ofengeröstete Paprika und Tomatenscheiben drauf. Dazu gibt's einen knackigen Rucola-Nuss-Salat.

- 25g Pekannusskerne ¹⁵
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 gelbe Paprika
- 1 Dinkelbrot ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 75g Rucola-Salatmix

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 812kcal, Fett 46.9g,
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 10.3g



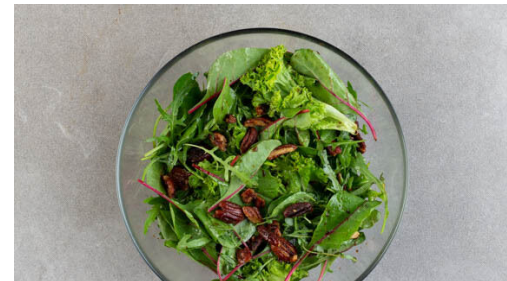
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne mit 1EL Margarine bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anrösten, dann 1EL Wasser, ½EL Zucker und 1 Prise Salz einrühren. Die **Nüsse** ca. 30Sek. köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Knoblauchs** schälen, fein reiben und mit der **Mayonnaise** verrühren. Mit **1TL Zitronensaft** und Salz abschmecken. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Ca. **¾ der Zitronenschale** unter die gebratene **Zucchini** mengen.



Die **Zucchini** mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen und das **Kerngehäuse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** und die **Gewürzmischung** in derselben Pfanne mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 6–8 Min. goldbraun anbraten.



Die **Nüsse** unter den **Salatmix** heben. **1TL Zitronensaft** mit 1TL Balsamicoessig und 1EL Olivenöl verrühren, dann den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** halbieren und entkernen. Das **Brot** in 4 Scheiben schneiden und mit der **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit insgesamt 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz einreiben. Im Ofen 3-5Min. zusammen backen, dann die **Brotscheiben** herausnehmen und die **Paprika** in weiteren 5-8Min. weich backen.



Die **Brote** mit dem **Mayodip** bestreichen, dann **2 Scheiben** mit der **Paprika**, der **Zucchini**, den **Tomatenscheiben** und etwas **Salat** belegen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit den **Lauchzwiebeln** und der **übrigen Zitronenschale** garnieren. Jeweils mit einer **Brotscheibe** abdecken und mit dem **restlichen Salat** servieren.