



Bunte Gemüse-Tartines mit veganer Mayo und Rucola-Pekannuss-Salat



ca. 25min



3-4 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.

- 50g Pekannusskerne ¹⁵
- 2 Zucchini
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 gelbe Paprika
- 2 Dinkelbrote ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 5 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 150g Rucola-Salatmix

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 808kcal, Fett 46.8g,
Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 10.0g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne mit 2EL Margarine bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anrösten, dann 2EL Wasser, 1EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz einrühren. Die **Nüsse** ca. 30Sek. köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



A photograph of a meal consisting of four dark, breaded fish fillets and a portion of yellow french fries, served on a piece of brown parchment paper. The fish fillets are arranged in a row on the left side of the paper, and the fries are piled on the right side. The background is a plain, light-colored surface.

A photograph of a healthy meal. In the foreground, a wrap made of a textured, golden-brown crust is filled with a variety of fresh vegetables, including yellow bell peppers, red tomatoes, green leafy vegetables, and white onions. To the right of the wrap, a small white bowl contains a fresh green salad with arugula, cherry tomatoes, and other leafy greens. A silver fork is placed to the right of the bowl. In the background, a clear glass of water is visible. The entire meal is served on a white rectangular plate with a black border, set against a light blue background.

Die **Brote** mit dem **Mayodip** bestreichen, dann **4 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.