

Kategorie

Snacks

Titel

Italienisches Gemüsebaguette

Zutaten

100 g Möhren
60 g Champignons
40 g Lauchzwiebeln
150 g Zucchini
2 EL Olivenöl, nativ
1 EL Aceto Balsamico
Pfeffer, schwarz
Meersalz, jodiert
500 g Vollkornbaguette
40 g Parmesan
2 TL Tomatenmark
8-12 Bl. Basilikum, frisch

Zutaten für 4 Personen

Nährwerte pro Portion:

481 kcal – 17 g P – 14 g F – 70 g KH
– 6 BE – 13 g Ballaststoffe

Zubereitung

Möhren unter fließendem Wasser abbürsten, eventuell schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls schräg in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden.

Zucchini waschen, Enden abschneiden und schräg in mundgerechte Scheiben schneiden. Champignons mit einer Pilzbürste oder mit Küchenpapier von Erdresten säubern, die Stielenden abschneiden und die Pilze in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zunächst Möhren und Lauchzwiebeln 2-3 Minuten garen.

Mit Aceto balsamico ablöschen und mit Pfeffer sowie Meersalz abschmecken. Etwas abkühlen lassen.

Käse in breite Streifen hobeln, z.B. mit einem Sparschäler. Baguette in 4 Stücke teilen und längs einschneiden. Die untere Hälfte jeweils dünn mit Tomatenmark bestreichen, Pfannengemüse einfüllen und mit Basilikumblättchen sowie gehobeltem Käse belegen.

Tipp: Das Baguette eignet sich auch gut als Partysnack, Büromahlzeiten oder fürs Picknick.