

Gegrillte Auberginen-Zucchini-Snack

Für 4 Portionen

Zubereitung: 35 Min. + Ruhezeit: 30 Min.

Pro Portion: 325 kcal; 11 g F, 11 g E, 45 g KH

- 3 Zucchini (500 g)
- 2 Auberginen (500 g)
- Salz
- 8 Rispentomaten (350 g)
- Öl zum Grillen
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Paprikaaufstrich
- 4 Stiele Basilikum, abgezupft
- Pfeffer, grob gemahlen

1. Zucchini und Auberginen längs in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, 30 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Tomaten in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen.
3. Gemüsescheiben trocken tupfen, mit Öl bestreichen und von beiden Seiten grillen.
4. Brote dünn mit Olivenöl beträufeln, kurz grillen, dann mit Paprikaaufstrich bestreichen. Mit Auberginen, Zucchini und Basilikum belegen. Mit Pfeffer bestreut servieren.



Das Team von wünscht



Ihnen guten Appetit!