

## 9. Platz

Annette Türi aus Baltmannsweiler

### Sonniges Tomaten-Sandwich

perfekt fürs Büro

Für 4 Portionen

60 g rote Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe  
♦ 500 g Tomaten ♦ 250 g Auberginen  
♦ 4 EL Olivenöl ♦ 1 Bund gemischte  
italienische Kräuter (z. B. Thymian,  
Oregano und Rosmarin) ♦ 70 g ge-  
trocknete Tomaten in Öl ♦ 200 g Feta ♦  
Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 80 g Rucola  
♦ 50 g Parmesan am Stück ♦ 4 große  
Ciabattabrötchen

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Auberginen waschen und 1 cm groß würfeln. Öl in großer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Tomaten und Auberginen zugeben und ca. 7-10 Minuten bei großer Hitze anbraten. Kräuter kalt abbrausen, trocken schüttern, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Pfanne vom Herd nehmen und Kräuter untermischen.

2. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Feta mit Gabel grob zerkrümeln und beides in Pfanne zugeben und untermischen.



Foto: Lena Merz



Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Parmesan grob hobeln. Brötchen aufschneiden mit Rucola und Tomaten-Auberginen-Masse füllen. Mit Parmesan bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Pro Portion:** ca. 392 kcal, 1640 kJ, 5 g EW, 29 g KH, 29 g F, 3 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Die Sandwiches eignen sich perfekt für das Büromittagessen. Einfach Tomaten-Auberginen-Masse in großes Schraubglas geben und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag Brötchen frisch belegen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

