

## Zucchini Sandwich



**ergibt 2 Portionen**

*Dieses schnelle Sandwichkombiniert den Geschmack von in Balsamico-Essig angebratenen Zucchini mit der Cremigkeit gerösteter roter Paprika und weißem Bohnen-Aufstrich.*



- 2 Zucchini, der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, geschnitten
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Tasse abgespülte weiße Kidney-Bohnen (Cannellini-Bohnen)
- 1 großer gerösteter roter Paprika
- 2 Weizen-Vollkorn Sandwich-Brötchen (Mini-Baguettes)
- 6–8 frische Basilikum-Blätter
- ½ TL frisch gestoßenen schwarzen Pfeffer



Braten sie die Zucchini-Streifen bei mittelhoher Hitze ca. 1 Minute (überfüllen sie Pfanne dabei nicht). Reduzieren sie die Hitze auf mittel. Geben sie Knoblauch und Balsamico dazu und rühren sie sofort um. Braten sie das ca. 30 Sekunden und nehmen sie die Pfanne vom Ofen.



Pürieren sie die weißen Bohnen und den gerösteten roten Paprika. Toasten sie die Brötchen. Streichen sie die Bohnenpaste auf die unteren Brötchen und streuen sie den Basilikum darauf. Legen sie dann die Zucchini-Streifen darauf und garnieren sie mit dem schwarzen Pfeffer.

Noch einfacher: Statt der Bohnenpaste mit rotem Paprika können sie auch einen fertigen Hummus mit geröstetem roten Paprika verwenden.

Der Gourmet-Trick: Wenden sie die Zucchini-Streifen im Balsamico, statt sie anzubraten, und grillen sie sie über Mesquiten-Holz.

**Pro Portion:**

- Kalorien: 274
- Fett: 2.5 g
- gesättigte Fette: 0.5 g
- Kalorien aus Fett: 7.9
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 16 g
- Kohlehydrate: 50.1 g
- Zucker: 15.8 g
- Ballaststoffe: 11.3 g
- Natrium: 191 mg
- Kalzium: 126 mg
- Eisen: 4.3 mg
- Vitamin C: 172.7 mg
- Beta-Karotin: 1489 mcg
- Vitamin E: 1.8 mcg

Quelle: *21-Day Weight Loss Kickstart* by Neal Barnard, M.D.; recipe by Jason Wyrick of the *Vegan Culinary Experience*.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/balsamic-zucchini-sandwiches>