



Steinofen-Sandwich mit geröstetem Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Rucola	50 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Birnen	1 St.
Schalotten	2 St.
Baguette	2 St.
Zucker	
Balsamicoessig, hell	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, kleine Auflaufform, Salatschleuder, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini und Paprika waschen. Die Enden der Zucchini entfernen und die Zucchini der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und die Paprikahälften jeweils in 4 gleich große Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Rucola waschen und trocken schleudern.
2. In einer Auflaufform das Gemüse mit Thymian, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Auflaufform auf einen Ofenrost stellen und das Gemüse im Ofen ca. 20 Min. garen.
3. Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne ca. 1 cm groß würfeln. Die Schalotte halbieren, schälen und grob würfeln. Das Baguette leicht mit den Händen befeuchten und zusammen mit dem Gemüse auf dem Ofenrost ca. 10 Min. goldbraun zu Ende backen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Birne und Schalotte mit 1 Prise Zucker unter ständigem Rühren ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 50 ml Wasser und Essig zugeben. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln.
5. Die Hälfte der Birne in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Pürierte Birne zu der stückigen Birne zurück in die Pfanne geben und zusammen ca. 2 Min. köcheln lassen.
6. Baguette und Gemüse aus dem Ofen nehmen. Baguette schräg in etwa 4 gleich große Teile schneiden und diese der Länge nach aufschneiden. Schnittflächen nach Belieben mit Rucola, Zucchini und Paprika belegen, Birnen-Sauce darübergeben, auf Tellern

anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	8 g