Rezept

Italo-Burger - vegan

Ein Rezept von Italo-Burger - vegan, am 12.10.2024

Zutaten

1	große Aubergine (ca. 250 g)
1	Knoblauchzehe
5 EL	Öl
	Pfeffer
2 TL	getrockneter Oregano
4	Ciabattabrötchen
2	Zucchini (ca. 250 g)
30 g	Pinienkerne
	Salz
100 g	Mehl
20 g	getrocknete Soft-Tomaten
80 g	veganes Basilikumpesto

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 12 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Die Aubergine in 5 mm dicke Scheiben schneiden, die Zucchini mit dem Sparschäler längs in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin ca. 6 Min. anbraten. Gelegentlich wenden, salzen und pfeffern.

2. Je 2 EL Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. Das Mehl mit Knoblauch, Oregano, Salz und 150 ml Wasser in einem tiefen Teller glatt rühren. Die Auberginen darin panieren und im Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Brötchen halbieren und alle Hälften mit je 1 TL Pesto bestreichen. Die unteren Hälften mit Tomaten, je 4 Scheiben Aubergine und Zucchini belegen, mit Pinienkernen bestreuen und die oberen Hälften auflegen.