

Rezept

## Sandwich mit Grillgemüse

Ein Rezept von Sandwich mit Grillgemüse, am 10.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> Gemüse (z.B. Zucchini, Möhren und Paprikaschoten gemischt)	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1/2</b> unbehandelte Zitrone
<b>5</b> EL Mayonnaise (aus dem Glas) ein paar Basilikumblättchen	<b>3 EL</b> saure Sahne
<b>4</b> Sandwich-Brötchen	<b>2</b> Knoblauchzehen

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 als Imbiss, der mittelsatt macht: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

### Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Zucchini quer in Scheiben, Möhren längs in Achtel und Paprika quer oder längs in Streifen schneiden. Salzen, pfeffern und mit dem Öl in einer hitzebeständigen Form mischen. Backofengrill anheizen. Gemüse mit 10 cm Abstand unter die Grillschlangen schieben und etwa 8 Minuten rösten.
2. Inzwischen Zitronenhälfte heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Mayo mit saurer Sahne und Zitronenschale verrühren. Basilikum hacken, den Knoblauch schälen und pressen, beides untermischen. Mayo mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack würzen.
3. Brötchen aufschneiden. Untere Hälften mit etwas Mayo bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Mit übriger Mayo bedecken, zuklappen und warm essen.