



im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de \* [www.gemeinsamtafeln.com](http://www.gemeinsamtafeln.com) \* 0171-9073606 \* 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

## Sandwich... mal vegetarisch

(2 Personen)

**Zutaten:** 200 Gramm gelbe Paprikaschoten, 150 Gramm kleine Zucchini, 2 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 mittlere Champignons, 80 Gramm Tomate, 4 Blätter Kopfsalat, 1 Kästchen Kresse, 75 Gramm Ziegenfrischkäse, 1 Esslöffel leichtes Pesto, 6 Scheiben Vollkorntoast

### Zubereitung

- Paprikaschote vierteln, entkernen und waschen
- Zucchini waschen, quer halbieren und der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden
- Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Paprikastücke darin 2-3 Minuten, Zucchinischeiben 1-2 Minuten bei starker Hitze von jeder Seite braten
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Champignons putzen, die Stielenden abschneiden und die Köpfe in dünne Scheiben schneiden
- Tomate waschen, den Stielansatz keilförmig ausschneiden, die Tomate in 4 Scheiben schneiden
- Salatblätter putzen, waschen und trockenschleudern
- Kresse vom Beet schneiden, gegebenenfalls waschen und trockentupfen
- Ziegenfrischkäse und Pesto verrühren
- Toastscheiben unter dem vorgeheizten Grill goldbraun rösten
- Alle Toastscheibe auf einer Seite mit dem Frischkäse bestreichen
- 2 Toastscheiben mit Salatblättern belegen, Zucchini und Champignons darauf verteilen
- Zwei Toastscheiben mit Paprikastücken, Tomatenscheiben und Kresse belegen
- Auf die Toastscheiben mit Zucchini setzen
- Darauf als Deckel die restlichen beiden Toastscheiben mit dem Käse nach unten setzen
- Vielleicht die Brote auf Salatblätter setzen, mit jeweils 2 Holzspießen befestigen und in Dreiecke schneiden.