



Mediterranes Sandwich

Zutaten für 2 Portionen

- Vollkorntoast oder -brot
- Vegetarischer Aufstrich, z.B. Paprika, Aubergine
- 1 Paprika
- ½ Zucchini
- 250 g Pilze
- ½ Block Tofu
- Rucola
- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Optional: weiteres oder anderes Gemüse, Joghurt-Dip

Zubereitung

- Gemüse waschen und in dünne Streifen schneiden.
- Tofu ebenfalls in Streifen schneiden und bei der Verwendung von Naturtofu zusätzlich marinieren und würzen.
- Alles in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Brot oder Toast nach Belieben toasten und mit dem Aufstrich und ggf. etwas Joghurt-Dip bestreichen.
- Sandwich mit dem angebratenen Gemüse und Tofu belegen, mit Rucola toppen und die zweite Brotscheibe oben auflegen.