



1A+1B

Vegetarisch

Mediterranes Brötchen mit gerösteter Aubergine



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Mediterrane Brötchen aufschneiden und die zwei Hälften goldbraun grillen. Die Auberginescheiben mit dem Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. In ca. 10 Minuten gar und goldbraun grillen. Die Mayonnaise mit den Baharat-Gewürzen vermengen. Die untere Hälfte des Mediterranen Brötchens damit bestreichen und mit Aubergine und Tomate belegen. Mit Petersilie garnieren und mit etwas Zitronensaft abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- ☐ 50 g Aubergine in Scheiben
- ☐ 50 g Kirschtomaten in Stücken
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Zitronenspalte
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ 1 TL Baharat-Gewürze
- ☐ 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	293 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	21 g
Ballaststoffe	19 g
Eiweiß	14 g