

Mittag/ Abend: Sandwich Oriental

Zeit: 25 min

Zubereitung

1. Zucchini, Aubergine, Rucola und Tomate waschen, trocken tupfen.
2. Zwiebel in Ringe, Zucchini längs und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Aubergine in 4 bis 6 Scheiben schneiden, Scheiben auf ein Küchenpapier legen, leicht salzen, 10 Minuten warten bis Flüssigkeit ausgetreten ist.
4. Brotscheiben tosten.
5. Zitrone auspressen und diesen Saft mit Joghurt mischen.
6. Feta zuerst quer halbieren, dann jeweils der schmalen Seite entlang halbieren.
7. Auberginen und Zucchinis von jeder Seite ca. 4 Minuten im Öl bei mittlerer Hitze braten.
8. Auf ein Küchenpapier legen.
9. Die Fetataler in die Pfanne geben, von einer Seite 1 Minute anbraten; herausnehmen bevor er zerläuft.
10. Alle Brotscheiben mit der Joghurtsauce bestreichen.
11. Die Brotscheiben mit gebratenem Feta-Käse, Zwiebel, Zucchini, Aubergine, Salat und Tomatenscheiben belegen.

Zutaten für 1 Portion

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 200g fettarmer Feta
- ½ Zwiebel
- ½ Zucchini
- ½ kleine Aubergine
- 1 Handvoll Rucola (20g)
- 1 Tomate
- 4 EL fettarmer Joghurt
- ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer