

Braten-Sandwich mit Hummus und Zucchini



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 200 g** Braten vom Schweizer Schwein, siehe Tipp
- 2** rote Zwiebeln
- 1 TL** Butter
- 1 TL** Salz
- 1 EL** brauner Zucker
- 2 EL** Balsamicoessig
- 1** Knoblauchzehe
- 1** kleine Dose Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
- 1 EL** Tahini (Sesampaste)
- 0.5 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL** Zitronensaft
- 20 g** kaltes Wasser
- 2** Zucchini
- 1 TL** getrockneter Oregano
- 1 TL** edelsüßer Paprika
- 1 EL** HOLL-Rapsöl
- 1 EL** schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g** Rucola
- 4** kleine Baguettes

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 626** kcal
- 19 g** Eiweiss
- 98 g** Kohlenhydrate
- 17 g** Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Zubereitung

- 1** Zwiebeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne in der warmen Butter die Zwiebeln mit etwas Salz glasig dünsten. Zucker beifügen und die Zwiebeln karamellisieren lassen. Zuletzt den Essig beifügen und verdampfen lassen.

- 2 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 3 Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und kurz abspülen. Kichererbsen mit Knoblauch, Tahini, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Wasser im Mixer oder in einem hohen Becher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.
- 4 Zucchini ungeschält der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte mit Oregano, Paprika, Öl, Salz und Pfeffer mischen. In einer beschichteten Bratpfanne die Zucchini portionenweise kurz anbraten.
- 5 Rucola waschen und abtropfen lassen. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden.
- 6 Baguettes waagrecht halbieren und in der beschichteten Pfanne kurz anrösten. Den unteren Teil der Baguettes mit Hummus bestreichen und mit Zucchini und Fleisch belegen. Darüber Zwiebeln und Rucola verteilen und mit der oberen Brothälfte decken.

Tipp

Das Sandwich kann auch mit Bratenresten vom Lamm, Rind oder Kalb zubereitet werden.