

Panino gigante

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

500 g Ruchbrot

150 g Rahmquark

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Zucchini (ca. 300 g)

1 Aubergine (ca. 250 g)

80 g Parmesan am Stück

1 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Salz

2 Tomaten

150 g Rohschinken in Tranchen

Pro Person: 21 g Fett, 34 g Eiweiss,
63 g Kohlenhydrate, 2435 kJ (582 kcal)



1.

Brot längs halbieren, bis auf einen ca. 1½ cm breiten Rand aushöhlen.



2.

Brotinneres zerzupfen, mit Quark mischen, würzen.



3.

Zucchini, Aubergine und Käse in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln.



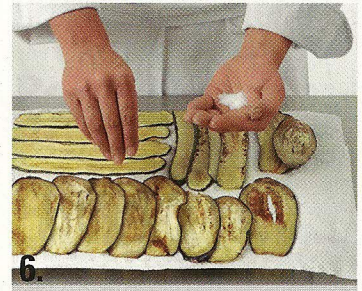
4.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren.



5.

Gemüsescheiben portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten.



6.

Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, salzen, auskühlen.



7.

Tomaten in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.



8.

Brothälften mit Zucchinistreifen auslegen, Schinken darauf verteilen.



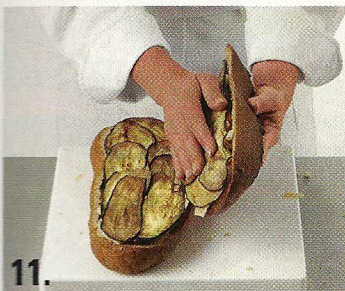
9.

Brotmischung darauf verteilen.



10.

Tomaten, Käse und Auberginen darauflegen.



11.

Brothälften aufeinanderlegen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

