Knuspriges Pitabrot aus dem Sandwichmaker

Zutaten

Zutaten:

2	Pitabrote
2 TL	grünes Pesto
50 g	Rucola
1	Fleischtomate
100 g	Feta
100 g	geräucherter Tofu
50 g	geriebener Käse
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges:

	Sandwichmaker mit Panini-/Grilleinsatz oder Grillpfanne
	Öl zum Bestreichen + Pinsel
	Balsamicoessig

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 15 Min. + 3-5 Min. im Sandwichmaker

pro Portion: 2782 kJ, 655 kcal, 45 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 38 g Fett, 56 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

veggie schnell

Zubereitung

Bist du bereit für den ultimativen Crunch? Diese gegrillten Panini aus dem Sandwichmaker sind super knusprig und lecker geworden. Dafür wird zunächst das Pitabrot mit Pesto bestrichen und mit Feta, Rucola und anderen frischen Zutaten belegt. Im Anschluss wird der Tofu knusprig gebraten und auch auf das Brot gegeben. Jetzt kommt das Panini mit jeder Menge Käse on top in den Sandwichmaker oder in die Grillpfanne. Schon sind die leckeren Sandwiches fertig! Hier geht's zum Rezept:

Step 1:
Schneide das Pitabrot der Länge nach in zwei Hälften. Anschließend kannst du die untere Seite mit grünem Pesto bestreichen und die obere mit ein paar Tropfen Öl bepinseln. Dann auf die untere Hälfte des Brotes den gewaschenen Rucola, die in Scheiben geschnittene Fleischtomate und den gekrümelten Fetakäse verteilen.

Step 2:
In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und anschließend scharf anbraten. Dann kannst du den Tofu mit etwas Balsamicoessig ablöschen.

Step 3:
Im nächsten Schritt die Tofuscheiben und den geriebenen Käse zum restlichen Pitabrotbelag hinzufügen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und dann für 3-5 Minuten, oder bis die klassischen Grillstreifen entstehen, ab damit in den Sandwichmaker oder alternativ in eine Grill-Pfanne geben.