

Fladenbrot gefüllt

Zutaten für 1 Person (gesamtes Brot)

1	Ecke	Fladenbrot
½		Avocado
½		Tomate
	etwas	Antipasti (Aubergine/Zucchini)
5	cm	Frühlingszwiebelgrün
2	EL	Kichererbsen aus dem Glas (Dose)
1	EL	Aufstrich (hier: LupiLove Paprika/Pfeffer)

Zutaten für Antipasti (2 Personen)

1		Aubergine (oder Zucchini)
4	EL	Olivenöl
2	EL	Balsamicoessig
	etwas	Salz, Chilliflocken(!?), Pfeffer

Zubereitung Antipasti

Gemüse längs in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden (sonst fallen sie auseinander). Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse von beiden Seiten braun anbraten. Kurz bevor es fertig ist, mit den Gewürzen würzen. Herd ausstellen und mit Balsamicoessig übergiesen. Wem das zu fettig ist, Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fladenbrot bis auf die Ränder aufschneiden und einzeln von beiden Seiten toasten. Eine Seite mit Avocado, die andere mit Aufstrich bestreichen.

Frühlingszwiebelgrün und Tomate in Scheiben schneiden und das Fladenbrot mit all den anderen Zutaten belegen.

FERTIG!!