



BioGourmet

Zutaten für 4 Portionen

80 g Austernpilze
100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika
100 g Aubergine
1 Knoblauchzehe
4 EL Natives Olivenöl extra von BioGourmet
1 Karotte
1 Glas Rote Bete von BioGourmet
1 Tomate
1 kleiner Laib Bauernbrot
4 Salatblätter
1 Glas Hummus von BioGourmet

Gefüllter Picknicklaib

Ein gefüllter Picknick-Laib ist eine tolle Alternative zum klassischen Sandwich – es lässt sich toll transportieren und ist zudem ein echter Hingucker! Bei der Füllung ist der Fantasie keine Grenze gesetzt. Wir haben uns für würzigen Hummus, Grillgemüse und Rote Bete entschieden.

Zubereitung

Die Austernpilze in mundgerechte Stücke rupfen, Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 7 Minuten anbraten, mit Salz würzen und beiseite stellen.

Die Paprika in dünne Streifen schneiden und ebenfalls in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 7 Minuten anbraten, anschließend beiseite stellen. Zuletzt die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, mit Salz einreiben und in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbraten, bis sie schön weich ist.

Die Karotte fein raspeln und die Tomate in Scheiben schneiden.

Den Brotlaib an der Oberseite kreisförmig aufschneiden und aushöhlen. Zuerst mit dem Salat, dann mit Austernpilzen, Paprika, Rote Bete, Hummus, Karotte und Tomate füllen und den Deckel wieder auf das Brot setzen. Zum Transport verschnüren oder fest in ein Wachstuch wickeln und zum Servieren in Viertel schneiden. Tipp: Schneidebrett und Messer nicht vergessen!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte