



## GRILLED VEGGIE SAMMY MIT OMEGA-3-PESTO

### ZUTATEN für 2 Sandwiches

2 Vegan-for-Youth-Ciabattabrötchen  
(siehe Rezept Seite 197)

#### Für das Omega-3-Pesto

55 g Basilikum  
40 g Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
30 ml Leinöl  
30 ml Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ TL jodiertes Meersalz  
1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
1 Msp. Kurkuma

#### Für die Gemüsefüllung

¼ rote Zwiebel  
¼ rote Paprikaschote  
¼ gelbe Paprikaschote  
¼ Aubergine  
½ Zucchini  
2 EL Olivenöl  
jodiertes Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Für das Pesto **Basilikum** waschen und trocken schütteln. **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten rösten. **Knoblauch** schälen. Alle **Zutaten** zusammen im Mixer pürieren. Für die Gemüsefüllung **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in Streifen schneiden. **Aubergine** und **Zucchini** waschen und beides in Streifen schneiden.

Gemüse mit **Olivenöl** bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 2 Minuten von allen Seiten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Die **Brötchen** halbieren, die untere Hälfte mit Pesto bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Etwas Pesto daraufgeben und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

AH! Ein richtig saftiger Burger mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen aus den unterschiedlichsten Gemüsesorten und mit extraviel Omega-3-Fettsäuren durch das Leinöl – nach dem ersten Bissen konnte ich gar nicht mehr aufhören. Am besten gelingt er natürlich mit dem VFY-Ciabatta, aber im Zeitstress gehen auch zwei Scheiben saftiges Vollkornbrot. Das Pesto reicht übrigens für mehrere Portionen. Den Rest kannst du etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahren.