

# Vegane Gemüsestulle



## ZUTATEN:

- 4 Scheiben Vollkornbrot (Kastenbrot)
- 100g Kichererbsen
- 1 kleine Karotte
- 80g getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- 1 EL Tomatenmark
- 1,5 TL Ajvar
- 1 TL Kreuzkümmel (gem.)
- ½ TL Koriandersamen (gem.)
- Salz & Pfeffer
- Sandwichtoaster/Kontaktgrill
- Backpapier

## SCHRITTE:

- 1) Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- 2) Karotte mit einem Sparschäler schälen und dünne Streifen abschaben.
- 3) Rucola waschen und trocken schütteln.
- 4) Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Tomatenmark, Ajvar, Koriander und Kreuzkümmel mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
- 5) Die Kichererbsenmischung auf je zwei Brotscheiben verteilen.
- 6) Karottenscheiben und Tomaten darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7) Rucola auf das Gemüse legen und mit je einer Brotscheibe zudecken.
- 8) Einen Sandwichmaker/Kontaktgrill mit Backpapier auslegen und die Sandwiches knusprig „backen“.
- 9) Entweder pur oder mit einem Salat servieren.

## GEHEIMTIPPS:

- Wer auf Käse nicht verzichten kann, legt zwischen Gemüse und Rucola noch eine Scheibe Käse.
- Wer es würziger haben möchte, kann das Brot noch mit (Frühlings-)Zwiebeln aufpeppen.

**Unser  
Club.de**

