Rezept: Volle Pulle Stulle

Brennwerte	2271 kJ | 544 kcal
Eiweiß	27,1 g
Kohlenhydrate	36,3 g
Fett	30,4 g

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	10 Minuten
Gesamtzeit	25 Minuten



Rezept: Volle Pulle Stulle

4 PORTIONEN simpel

- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- 12 halbgetrocknete Tomaten
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 80 g Deli Reform Omega-3 Daily
- 8 kleine Scheiben würziger Schnittkäse (z.B. Havartii, Bergkäse, Ziegenkäse)

1 ZUBEREITUNG BELAG, GEMÜSE RÖSTEN

Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Gemüsescheiben in einer Grillpfanne bei hoher Hitze 3–5 Minuten je Seite fettfrei rösten, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz abkühlen lassen.

2 BROT BELEGEN

Tomaten grob hacken. Vollkornbrot mit Deli Reform Omega-3 Daily bestreichen und 4 der Brotscheiben mit Käse, gegrilltem Gemüse und Tomaten belegen.

3 BROT VOLLENDEN UND VERFEINERN

Je 1 übrige Brotscheibe mit der bestrichenen Seite nach unten auflegen und Volle Pulle Stulle sofort servieren oder To Go einpacken.

4 TIPP

Für eine deftigere Variante Volle Pulle Stulle zusätzlich mit je 1 Scheibe Parmaschinken und einigen Basilikumblättchen ergänzen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte