

# 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. Havarti, 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>