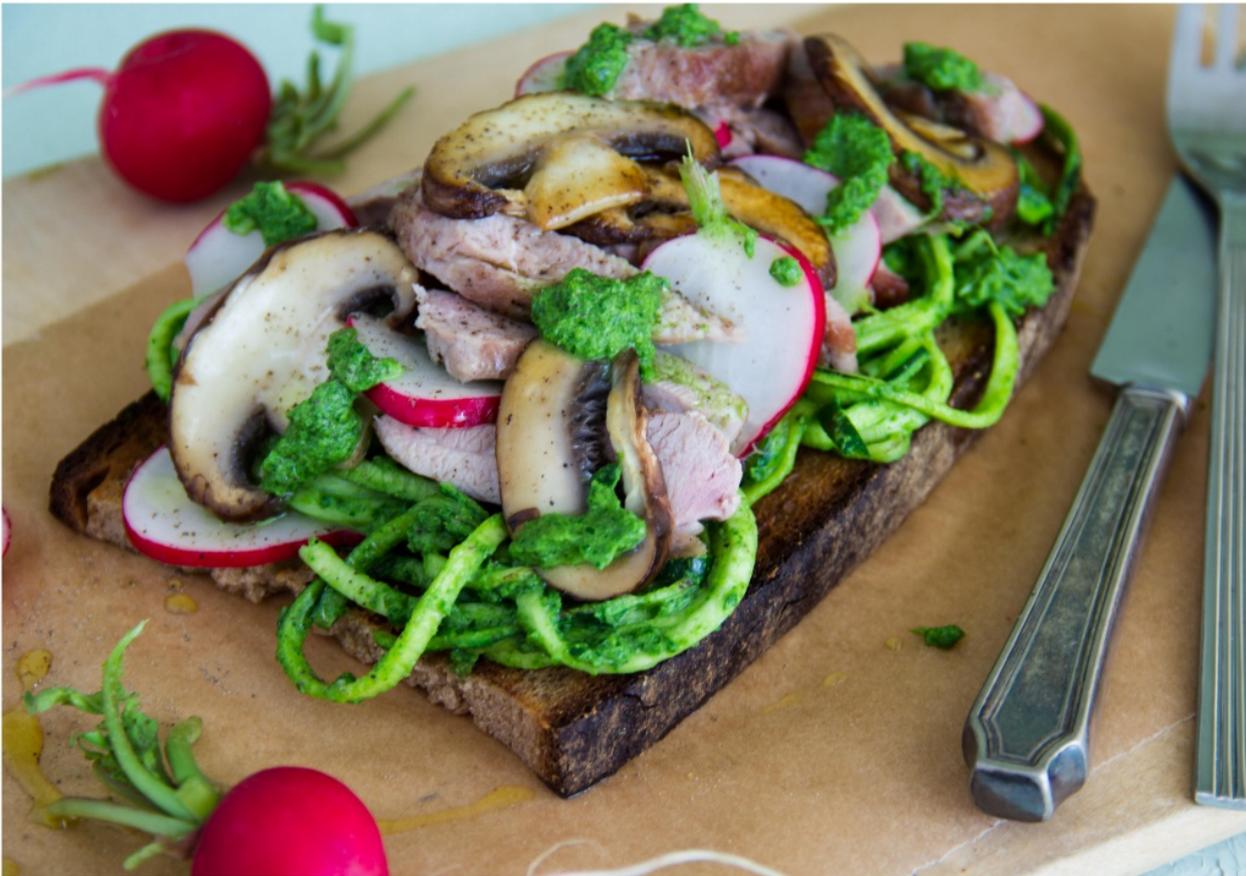


Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto



Ihr habt es sicher schon bemerkt: letztes Wochenende blieb bei mir die Küche kalt - ich war nämlich unterwegs. Seit Jahren trifft sich unser Mädels-Quartett einmal im Jahr in einer Stadt „irgendwie in der Mitte“ unserer Wohnorte, das ist meist Heidelberg. So auch dieses Jahr. Von Freitag bis Sonntag war ich also in meiner Unistadt, bin auf alten Pfaden gewandelt, habe in meinem Lieblings-Falafel-Laden gegessen (Mahmoud´s), bin auf den Turm der Heiliggeistkirche gestiegen (sehr zu empfehlen - großartige Sicht auf die ganze Stadt und das Schloss!), habe im Marstall wie in alten Zeiten einen Cappuccino getrunken und neue Bars entdeckt (Café Bar Friedrich) und alte, schlicht vergessene wiederentdeckt (Bent Bar - geniale Drinks! Wenn ihr Gin mögt, probiert den Spicy Rosmary!). Da kamen viele Erinnerungen hoch und hin und wieder wurde ich ein wenig sentimental - was war das schön damals! =)

Natürlich kam ich leider nicht dazu, am Wochenende etwas zu kochen oder zu backen. Dafür war ich dann aber Anfang der Woche nach der Arbeit kreativ und habe Naschkater aus vorhandenen Resten dieses bunten Abendbrot gezaubert - als Vorspeise, denn eigentlich gab es Flammkuchen mit Buchweizenmehl, Birne, Spinat und Champignons. Das Rezept dafür verrate ich euch nächste Woche. ;)

Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto



Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto

Wir haben uns ein Brot geteilt, wenn man für jeden Esser eine große Scheibe belegt, ist das eine wunderbare kleine Mahlzeit. Natürlich kann man hier auch wieder variieren, je nachdem, welches Fleisch man mag (oder welchen Ersatz man dafür bevorzugt) und welche Gemüse im Haus sind. Habt keine Scheu, auszuprobieren und packt das Brot schön voll, damit es ja keine flache, langweilige Stulle wird!

Für 2 Personen:

2 große Scheiben Bauernbrot
200 g Pute/Hähnchen/Rind; Tofu/Seitan/...
100 g Zucchini, spiralisiert
100 g Radieschengrün/Spinat (oder Mix von beidem)
20 g Öl + etwas mehr zum Braten
Einige Radieschen
2 große Champignons
Salz, Pfeffer

Das Brot kurz bei mittlerer Hitze in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aufgestellt abkühlen lassen. Etwas Öl in die Pfanne geben und das Putenfleisch darin langsam auf beiden Seiten anbraten, bis es gar und goldbraun ist.

In der Zwischenzeit die Radieschen und die Pilze putzen, das Radieschengrün waschen. Das Grün mit dem Öl, Salz und Pfeffer pürieren und das Pesto beiseitestellen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden und neben dem Fleisch auf beiden Seiten braun braten. Wenn das Fleisch gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Zucchini spiralen kurz in die heiße Pfanne geben und einige Minuten unter Rühren erhitzen, bis sie nicht mehr ganz roh sind, dann mit der Hälfte des Pestos vermischen.

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Nun das Brot zusammenbauen. Je eine Scheibe auf einen Teller legen, die Zuchinispiralen daraufgeben und dann Fleisch, Pilze und Radieschen darauf verteilen. Zum Schluss noch Kleckse des Pestos darüber geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto



Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto

Ich hoffe, ihr habt nun Lust, auch mal ein buntes (Abend-)Brot zu zaubern und wünsche euch viel Spaß beim Kreativsein und Genießen!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email