NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - REZEPT

WINTERLICHES PANINI

(10 Portionen)

4	Mozzarella-Kugeln (à 125 g)
oder 500 g	Briekäse/Camembert
ca. 600 g	Rote Bete, gekocht
400 g	Birnen
10	Vollkorn Panini Brote
oder 20	Vollkorn-Toast-Scheiben

Für das Pesto:

1 - 2 Bund	frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum)
30 - 50 g	Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
	Olivenöl
1 Spritzer	Zitrone
	Jodsalz und Pfeffer

So wird's gemacht:

Mozzarella oder Camembert in Scheiben schneiden. Die Rote Bete ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Birnen gut abwaschen, das Kerngehäuse herausschneiden und in Scheiben schneiden.

Für das Pesto, die Kräuter mit den Nüssen bzw. Kernen fein pürieren und so viel Olivenöl nach und nach dazugeben, dass eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Paninibrot mit dem Pesto bestreichen und dann mit Rote Bete, Käse und Birne belegen. Auf dem Kontaktgrill oder im Sandwichtoaster toasten, bis der Käse leicht verlaufen ist. Sofort servieren.

Tipps:

- Das Pesto lässt sich gut auf Vorrat herstellen. Dafür einfach in ein sauberes Schraubglas füllen und mit Olivenöl bedecken. So hält es im Kühlschrank wochenlang frisch.
- Man kann für dieses Rezept auch rohe Rote Bete verwenden - je nach Geschmack.