

# Frische schmecken

bei Globus



Zucchini - Paprika - Fenchel -  
**Sandwich**



# Zutaten:

Zutaten für 4 Portionen:

## Für den Ketchup

- 500 g reife Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 50 g Globus Zucker
- 100 ml Sherryessig
- Meersalz

## Für das Sandwich

- 2 Zucchini
- 2 Fenchel
- 2 Paprika
- 8 Scheiben dunkles Vollkornbrot



4 Personen



ca. 30 Minuten



# Zubereitung:

Für den Ketchup die Tomaten vom Strunk befreien, etwa 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, danach in Eiswasser geben. Die Haut entfernen. Rosmarinnadeln, Thymianblättchen und die restlichen Zutaten mit 100 ml Sherryessig in einen Topf geben. Unter ständigem Rühren einkochen. Anschließend die Masse durch ein Sieb streichen und abschmecken. Für das Sandwich die Zucchini mit einem Gemüsehebel in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Die Paprika vierteln, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Nach Belieben das Vollkornbrot toasten und mit dem Ketchup bestreichen. Vier Scheiben jeweils mittig mit dem Gemüse belegen und eine weitere Scheibe Brot als Deckel verwenden.