

REZEPTE

Vollkornbrötchen mit Gouda und Salat

Rezept für 2 Portionen

ZUTATEN

- 2 Vollkornbrötchen
- 2 Cocktailtomaten
- 1/4 Salatgurke
- 1 Stück Stangensellerie
- 1 Handvoll Sprossen
- 4 Blatt Kopfsalat
- 1 Ei (Größe S)
- 1 Scheibe Gouda
- 2 EL Hüttenkäse
- 1/2 Avocado
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 getrocknete Tomate



Bild: picspree

Zubereitung

1. Das Gemüse und die Sprossen gründlich waschen. Die Tomaten halbieren. Die Gurken in Scheiben schneiden. Sellerie in Ringe schneiden. Käsescheiben halbieren.
2. Ei nach Belieben wachsw weich bis hart kochen. Abschrecken, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
3. Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Avocado mit dem Hüttenkäse vermischen. Getrocknete Tomaten sehr fein würfeln und unter die Avocado-Frischkäse-Creme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Brötchen aufschneiden. Die untere Hälfte mit der Avocado-Frischkäse-Creme

bestreichen und jeweils mit 2 Salatblättern, einigen Sellerieringen, 1/2 Scheibe Käse, Tomaten, Sprossen und Ei belegen. Obere Brötchenhälfte auflegen. Übrige Gurken- und Selleriestücke als Rohkost dazu anbieten.

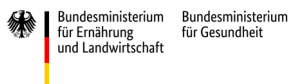
Tipp

Lebensmittel aus Vollkorn liefern neben Vitaminen und Mineralstoffen auch reichlich Ballaststoffe, die gut sättigen und unsere Verdauung positiv beeinflussen.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. /Schule + essen = Note 1

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/snack/vollkornbroetchen-mit-gouda-und-salat/>