



Dreierlei Brote MIT KERNIGEM FRISCHKÄSE

2 Personen



ca. 25 Min.
Zubereitungszeit



ZUTATEN:

je 4 EL Bayernland Kerniger Frischkäse
je 2 Scheiben Körnerbrot

Birnen-Honig-Walnuss-Brot

1 reife Birne
10 Walnüsse
1 TL Kakaonibs
2 EL Honig

Avocado-Lachs-Ei-Brot

1 Avocado
2 Scheiben Räucherlachs
2 Eier
1 Zitrone
Etwas Kresse
Etwas Olivenöl
Avocadogewürz, Salz und Pfeffer

Linsen-Gemüse-Brot

70 g rote Linsen
1 kl. Zwiebel
1 kl. Zucchini
1 rote Spitzpaprika
1 Lauchzwiebel
Etwas Kresse
1 TL Currypulver
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die erste Variante Birne waschen, trocknen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Das Brot mit dem Kernigen Frischkäse bestreichen und mit den Birnenscheiben belegen. Honig darüber träufeln. Walnüsse und Kakaonibs darauf verteilen.
2. Für die zweite Variante Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Frischhaltefolie mit Öl bestreichen und in ein Wasserglas geben. Das Ei ohne Schale vorsichtig hineingleiten lassen und die Folie luftdicht verschließen. Ei-Beutel in das kochende Wasser geben und 4 Minuten garen lassen. Nach dieser Zeit sofort vorsichtig aus der Folie nehmen. In der Zwischenzeit Kresse waschen und trocknen. Das Brot mit dem Kernigen Frischkäse bestreichen. Avocado halbieren, den Kern entnehmen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Avocadoscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln und auf das Brot legen. Nun mit Räucherlachs belegen. Das pochierte Ei auf das Brot legen, salzen und pfeffern. Kresse darüber geben und die Avocado-Lachs-Stulle sofort servieren.
3. Für die dritte Variante Zwiebel abziehen und fein hacken. Kresse waschen und trocknen. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, trocknen und halbieren. Die Kerne entfernen und fein würfeln. Zucchini waschen, trocknen und mit Schale ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Gemüse in 1 EL Olivenöl dünsten, bis es gar ist. In der Zwischenzeit die Linsen nach Packungsanweisung garkochen. Anschließend abschütten, zu dem Gemüse geben und alles mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Das Brot mit dem Frischkäse bestreichen und die Linsen-Gemüse-Mischung warm darauf verteilen. Mit etwas Kresse garnieren und sofort servieren.

Das Rezept entstand in freundlicher Zusammenarbeit mit www.graziellas-foodblog.de/



/bayernlandeg



/bayernland_eg

www.bayernland.de



Mehr Rezepte unter:

www.youtube.com/BayernlandTV