

Vollkornbrötchen mit Kräuter-Ei-Frischkäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Eier
- 30 g gemischte Kräuter
- 200 g körniger (Halbfettstufe) Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Mini- Gurke
- 2 (a ca. 60 g) Vollkornbrötchen

Die Eier - am besten bereits am Vortag - 8 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Kräuter - gut geeignet sind etwa Basilikum, Garten- oder Shiso-Kresse, Petersilie und Schnittlauch - waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dabei einige Blätter zum Garnieren beiseite stellen. 1 Ei pellen, fein hacken und mit den Kräutern unter den Frischkäse mischen. Mit Zitronensaft sowie wenig Salz und Pfeffer würzen.

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das übrige Ei pellen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Brötchen längs halbieren und alle Hälften mit dem Kräuter-Ei-Frischkäse bestreichen. Gurken- und Eierscheiben darauflegen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit den beiseite gestellten Kräutern garniert servieren.

Tipp:

Beim Gemüse können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Statt Gurken schmecken – je nach individueller Verträglichkeit – auch Radieschen, Cocktailtomaten, Spitzpaprika oder Kohlrabi sehr gut auf dem herzhaften Brötchen.

Nährwerte pro Portion:

330 kcal, 27 g Eiweiß, 10 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Bluthochdruck
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörung
Fruktose-Intoleranz
Gicht
Rheuma
Schuppenflechte
Sodbrennen/Reflux
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen