

Vollkornbrot mit Hummus, Quark und Gemüse

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 EL Magerquark
- 1 TL Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot
- 2 EL Hummus
- 0,5 gelbe Paprika
- 50 g Gurke
- 1 EL Kürbiskerne
- etwas Schnittlauch
- alternativ Kresse
- 1 Möhre
- 3 Radieschen
- 5 Cherrytomaten

Quark mit Kürbiskernöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 1 Scheibe Brot mit Quark und 1 Scheibe mit Hummus bestreichen. Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen schneiden und auf dem Quark-Brot verteilen. Gurke in Scheiben schneiden und das Hummus-Brot damit belegen. Kürbiskerne und Kresse nach Belieben über die Brote streuen. Möhre in Streifen schneiden, Radieschen vierteln, Tomaten nach Belieben halbieren. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2024

Koch/Köchin:

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