

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 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.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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