

## Rezept

# Eiweiß-Abendbrot mit Paprika-Tatar

Ein Rezept von Eiweiß-Abendbrot mit Paprika-Tatar, am 05.12.2025

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>1/2-1</b> rote Paprikaschote                      | <b>1/2-1</b> grüne Paprikaschote           |
| <b>2</b> geröstete marinierte Paprika (aus dem Glas) | <b>1</b> Frühlingszwiebel                  |
| <b>125 g</b> leichter Frischkäse (12 % Fett)         | Salz                                       |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle                      | <b>4</b> Salatblätter (z. B. Lollo bianco) |
| <b>4 Scheiben</b> Eiweiß-Abendbrot (je ca. 35 g)     | <b>2 TL</b> aromatisches Olivenöl          |
| <b>2 TL</b> aromatisches Aceto balsamico             |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 357 kcal

## Zubereitung

1. Die frischen Paprikaschoten waschen und putzen, Kerne und Stielansätze entfernen und ganz fein würfeln. Eingelegte Paprika ebenfalls klein würfeln.
2. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und trocken tupfen, wie die Paprika in kleine Würfel schneiden. Alles mischen. Mit dem größten Teil des Frischkäses verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Brotscheiben mit dem restlichen Frischkäse bestreichen und mit den Salatblättern belegen. Paprika-Tatar darauf verteilen.
4. Jeweils 1 TL Olivenöl und 1 TL Aceto balsamico daraufgeben.