

Rezept

French Toast mit Hüttenkäsesalat

Ein Rezept von French Toast mit Hüttenkäsesalat, am 22.09.2023

Zutaten

Für den Salat

100 g Möhren	100 g rote oder gelbe Paprika
100 g Mais (aus der Dose)	20 g Rucola
200 g Hüttenkäse	Salz
1 EL Zitronensaft	

Für die Toasts

3 Eier (M)	100 ml Milch
Salz	4 Scheiben Toastbrot
15 g Butterschmalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 23 g F, 30 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Das Paprikastück waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit Möhren und Paprika in eine Schüssel geben.
2. Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen, trocken schleudern, fein hacken und zusammen mit dem Hüttenkäse zum Gemüse geben. Die Salatzutaten mischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Für die Toasts Eier, Milch und Salz in einer großen Schüssel glatt rühren. Die Toastbrote 5 Min. darin einweichen.
4. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die Toasts sollten für eine gute Verträglichkeit nur leicht gebräunt sein. Toasts und Salat auf zwei Tellern anrichten.