

Rezept

## Gemüse-Toast

Ein Rezept von Gemüse-Toast, am 12.06.2026

### Zutaten

<b>100 g</b> leichter Frischkäse (12 % Fett)	<b>2 EL</b> gemischte TK-Kräuter
<b>4 Scheiben</b> Eiweiß-Abendbrot (je ca. 35 g)	<b>40 g</b> Salatgurke
<b>1-2</b> feste Tomaten	<b>4</b> Gewürzgurken
<b>4 EL</b> kleine Kapern	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	edelsüßes Paprikapulver
<b>4</b> kleine dünne Käsescheiben (ca. 50 g)	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 349 kcal

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Den Frischkäse mit den Kräutern verrühren, die Brotscheiben damit dick bestreichen. Auf ein Backblech legen.
2. Die Salatgurke und die Tomaten waschen und trocken tupfen. Ebenso wie die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Dekorativ auf die Brotscheiben legen. Die Kapern aufstreuen, alles mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.
3. Die Käsescheiben auf die Brote legen und die Brote im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 5-7 Min. überbacken. Mit etwas Paprikapulver bestäuben.