

Rezept

Gurken-Knäcke mit Ei

Ein Rezept von Gurken-Knäcke mit Ei, am 10.06.2026

Zutaten

1 Ei	2 EL Magerquark
1 EL gehackte Kräuter (frisch oder TK)	Salz
Pfeffer	60 g Salatgurke
2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Das Ei nach Belieben weich oder hart kochen (5-8 Min.) und kalt abschrecken. Den Quark mit den Kräutern verrühren, salzen und pfeffern.

2. Die Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Knäckebrötchen mit Quark bestreichen, mit Gurke belegen, salzen und pfeffern. Das Ei dazu essen.