

Rezept

Gurken-Schnecke

Ein Rezept von Gurken-Schnecke, am 17.12.2025

Zutaten

2 Gewürzgurken	2 Kirschtomaten
1 Blatt Salat	1 Stängel Schnittlauch
1 Scheibe Gouda	1 Scheibe Vollkornbrot
2 TL Frischkäse (40 % Fett i.Tr.)	2 kleine Spieße aus Plastik oder Bambus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 8 g F, 14 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Gurken ggf. auf der unteren Seite etwas abschneiden, damit sie gut liegen. Tomaten, Salatblatt und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Den Schnittlauch in 4 Stücke schneiden. Den Käse in 2 ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Käsestreifen jeweils um 1 Tomate wickeln, mit 1 Spieß fixieren und als »Schneckenhäuser« auf ein Ende der Gurken stecken. Am anderen Ende der Gurken jeweils zwei kleine Schnitte machen und in jeden Schnitt 1 Stück Schnittlauch als Fühler hineinstecken.
3. Das Brot mit dem Frischkäse bestreichen, mit dem Salatblatt belegen und die Gurken-Schnecken daraufsetzen.