

Rezept

Kürbis-Feta auf Röstbrot

Ein Rezept von Kürbis-Feta auf Röstbrot, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Kürbis (Butternut oder Hokkaido)	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 80 g)	1 Handvoll Rucola (ersatzweise Feldsalat)
2 getrocknete Tomaten	2 EL Kürbiskerne
50 g fettarmer Schafskäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 26 g F, 23 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, Butternut schälen und das Fruchtfleisch quer in dünne Scheiben hobeln. Das Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Kürbisscheiben darin braten, dabei salzen und pfeffern und ab und zu umrühren.

2. Inzwischen das Brot toasten. Den Rucola waschen, trocken schleudern, wenn nötig, zerkleinern und auf der Brotscheibe großzügig verteilen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

3. Wenn der Kürbis fast gar ist, die Kürbiskerne zugeben und mitrösten. Den Feta darüberkrümeln und schmelzen lassen. Die Kürbis-Feta-Mischung auf das Rucolabrot türmen, dann mit den Tomatenwürfeln toppen und in aller Ruhe genießen.