

Rezept

Mediterraner Frühstücksteller

Ein Rezept von Mediterraner Frühstücksteller, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Stück Salatgurke (ca. 100 g) oder 1 Minigurke | 3 kleine Tomaten |
| 1 kleine rote oder grüne Spitzpaprika (ca. 80 Pfeffer aus der Mühle | Salz |
| 4 schwarze Oliven (ohne Stein) | 100 g fettreduzierter Feta (Schafkäse; 9 % Fett absolut) |
| 4 Scheiben Vollkornbaguette (à 30 g) | einige kleine Petersilienblätter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, abtrocknen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Tomaten quer in dicke Scheiben schneiden.
2. Die Paprikaschote waschen, längs halbieren und Stielansatz, Kerne und Trennwände entfernen. Paprikahälften quer in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.
3. Zwei flache Teller oder Schalen abwechselnd mit Gurken- und Tomatenscheiben sowie Paprikastreifen auslegen. Alles leicht salzen und pfeffern. Den Käse eventuell abtropfen lassen und in Stifte oder Würfel teilen. Die Oliven je nach Größe halbieren oder vierteln.
4. Schafkäse, Oliven und Petersilienblättchen auf dem Gemüse verteilen. Frühstücksteller mit dem Baguette servieren.