

Rezept

Schnelle Low Carb Veggie Stulle

Ein Rezept von Schnelle Low Carb Veggie Stulle, am 26.04.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	125 g Kirschtomaten
½ Apfel (z. B. Elstar)	2 Scheiben Low-Carb-Brot
40 g Frischkäse (Doppelrahm oder mit Joghurt)	2 TL körniger Senf
2 Scheiben Gouda (nach Belieben auch ein würzigerer Käse)	1 EL Apfelessig
1 TL Honig	1 EL Rapsöl
Pfeffer	Salz
50 g Blattsalat-Mix (gewaschen und küchenfertig)	30 g Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Backofengrill einschalten, den Rost mit Backpapier auslegen. Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Den Apfel waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
2. Die Brotscheiben zunächst mit Frischkäse, dann mit Senf bestreichen. Mit dem Käse belegen. Die Scheiben unter dem Grill (Mitte) ca. 5 Min. überbacken.
3. Inzwischen in einer Schüssel Essig, Öl und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, bis sie knacken und sich aufblähen. Mit Blattsalat, Apfel, Tomaten und Zwiebel in die Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
5. Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und auf zwei Teller verteilen. Die Salatmischung darauf anrichten. Mit Messer und Gabel servieren.