

Rezept

Vegetarische Gurkenhäppchen

Ein Rezept von Vegetarische Gurkenhäppchen, am 28.06.2026

Zutaten

1 große Bio-Salatgurke
½ Bund Basilikum
Salz
2 EL Sonnenblumenkerne

30 g getrocknete Tomaten in Öl
200 g Doppelrahmfrischkäse
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 210 kcal, 19 g F, 5 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke mit Schale gut waschen, abtrocknen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf einem großen Teller anrichten.
2. Die Tomaten etwas abtropfen lassen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Tomaten und Basilikum mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und etwas abkühlen lassen. Die Gurkenscheiben mit der Frischkäse-Creme bestreichen und mit Kernen bestreuen.