Rezept

Vital-Haferstulle mit Lachs

Ein Rezept von Vital-Haferstulle mit Lachs, am 25.04.2024

Zutaten

1	gelbe Mini-Paprika
1	orange Mini-Paprika
2 TL	Zitronensaft
	Pfeffer
4 Scheiben	Haferbrot mit Saaten, ohne Mehl (à ca. 80 g)
2 Stängel	Dill
1	rote Mini-Paprika
150 g	körniger Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)
	Salz
1 Msp.	rosenscharfes Paprikapulver
50 g	geräucherter Lachs (in Scheiben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 22 g F, 31 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Snack-Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften sehr klein würfeln. Den Frischkäse mit Zitronensaft verrühren, die Paprikawürfel untermischen. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Die Brotscheiben mit der Paprika-Frischkäse-Creme bestreichen. Den geräucherten Lachs in grobe Stücke zupfen und obenauf verteilen. Dill abbrausen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen. Die Brote mit dem Dill garnieren und servieren.