

Rezept

# Vollkorn-Bärlauchbrote

Ein Rezept von Vollkorn-Bärlauchbrote, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>80 g</b> junge zarte Bärlauchblätter (ca. 3 Hand voll)	<b>1 Bund</b> Schnittlauch
<b>250 g</b> Quark	<b>3 EL</b> Milch
Salz	Pfeffer
Paprika, edelsüß	<b>1 TL</b> Zitronensaft
<b>100 g</b> weiche Butter	<b>4</b> Tomaten
<b>einige</b> kräftige Vollkornbrotscheiben (Bauernbrot)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Bärlauch und Schnittlauch abbrausen und trockentupfen. Einige Bärlauchblätter zur Seite legen. Die restlichen Kräuter sehr fein schneiden und in drei Portionen teilen.
2. Den Quark mit Milch und einem Teil Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und 1/2 TL Zitronensaft pikant abschmecken.
3. Butter mit dem zweiten Teil der Kräuter, dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verkneten. Die Tomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden.
4. Die Brote mit Bärlauchbutter bestreichen. Ein Drittel mit Quark bestreichen, ein Drittel mit Tomaten belegen, den Rest nach Belieben nur mit Butter belassen. Die Tomatenbrote salzen, pfeffern und mit den restlichen geschnittenen Kräutern bestreuen. Die Brote teilen und mit den zurückgelegten Bärlauchblättern anrichten.