Rezept

Vollkornbrote mit Paprika und Bärlauch

Ein Rezept von Vollkornbrote mit Paprika und Bärlauch, am 01.06.2025

Zutaten

4	rote Paprika
1 Handvoll	Kürbiskerne
160 g	Quark
	Salz
1 Handvoll	Bärlauch
8 Scheiben	Vollkornbrot
4 EL	Kürbiskernöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 18 g F, 14 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Backblech in den Ofen schieben (oben) und die Paprika 20-25 Min. rösten, bis die Haut schwarz ist.

2. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, die schwarze Haut abziehen und die Paprikahälften längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Den Bärlauch gut waschen, trocken tupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Kürbiskerne grob hacken.

4. Eine Pfanne erhitzen und die Brotscheiben ohne Öl je 30 Sek. pro Seite rösten. Jede Scheibe mit je 1 EL Quark bestreichen und mit 2 EL Paprikastreifen belegen. Den Bärlauch sowie die gehackten Kürbiskerne darüberstreuen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.