

Kürbiskernbrötchen mit Tomate und Mozzarella



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 2 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** unter 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 213 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 213 Kalorien | Fett: 13 g | Kohlenhydrate: 13 g | Eiweiß: 10 g | Ballaststoffe: 2 g | Zucker: 1 g

Zutaten:

- » 2 Kürbiskernbrötchen
- » 1 Mozzarella
- » 2 Tomaten
- » Basilikum oder Schnittlauch
- » Olivenöl
- » 1 Prise Salz
- » Frischkäse

Küchenhelfer:

- » Brötchenmesser
- » Schneidemesser
- » Tomatenmesser
- » Schneidebrett

So wird's gemacht:

1. SCHRITT: Als erstes nimm ein scharfes Brotmesser und halbiere die Brötchen der länge lang.

Dann werden die Brötchenhälften mit Frischkäse (mit Kräuter) gleichmäßig bestrichen. Wie dick der Frischkäse darauf sein soll, dass entscheidest du.

2. SCHRITT: Jetzt kommt der Mozzarella. Schneide die Kugel in gleichmäßig dicke Scheiben ab. Mach das genauso mit den Tomaten.

Schichte dann den Mozzarella und die Tomaten abwechselnd auf die Brötchenhälften. Wie auf dem Bild zu sehen ist. So soll es aussehen.

3. SCHRITT: Schnittlauch erst waschen und trocken schütteln. Schneide die Stängel in etwa 1 Zentimeter lange Stücke ab. Streusel ihn dann über die Tomaten und Mozzarella. Zudem kommt noch eine Prise Meersalz darüber.

Und zum Abschluss werden ein paar Tropfen Olivenöl auf das Ganze geträufelt.

EXTRA TIPP:

Statt dem Schnittlauch kannst du auch Basilikum nehmen. Zupfe dafür ein paar Blätter ab und lege sie darüber.

Guten Appetit – Bon appétit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>