



Ölz Mehrkorn Toast

mit Leinöltopfen & jungem Gartengemüse



Zutaten

6 Scheiben Ölz Mehrkorn Toast
300 g Topfen
70 ml Leinöl (ersatzweise kaltgepresstes Oliven- oder Distelöl)
Saft von einer Zitrone
50 g geröstete Sonnenblumenkerne (einige davon zum Garnieren beiseite geben)
1 Prise Salz

GARTENGEMÜSE:

junge Radieschen in dünne Spalten schneiden
kleine Fingerkarotten schälen und in feine Stücke schneiden
Kohlrabi in ca. 2 cm lange Stifte schneiden
Radieschensprossen
Alfa Alfa Sprossen
Kerbel

Zubereitungszeit

15 min

Zubereitung Gartengemüse:

1. Gemüse wie in der Zutatenliste angeführt, mit etwas Leinöl beträufeln, leicht salzen, mit Topfen und Zitronensaft mischen.
2. Ölz Mehrkorn Toast mit Leinöltopfen deckend, aber etwas ungleichmäßig (ca. 1 cm hoch) bestreichen.
3. Gemüse-Rohkost darauf verteilen bzw. in den Topfen drücken, damit der Toast wie ein Gemüse-Beet aussieht.
4. Nun mit Sprossen, klein gezupftem Kerbel und den Sonnenblumenkernen garnieren.