

Ölz Mehrkorn Toast

mit Leinöltopfen & jungem Gartengemüse



Zutaten

6 Scheiben Ölz Mehrkorn Toast
300 g Topfen
70 ml Leinöl (ersatzweise kaltgepresstes Olivenoder 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

- 1. 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.