

Kürbiskernbrötchen «Kräutergarten»

Zutaten für 4 Portionen:

4 Vollkornbrötchen
100 g gemischte frische Kräuter (Kerbel, Basilikum, Kresse, Petersilie ...)
1 Schalotte
6 Kirschtomaten
40 g Gouda
4 Ei Schmand
2 Ei Öl
2 Ei Essig
1 Messerspitze körniger Senf
Salz, Pfeffer



Zubereitung: Von den Brötchen einen dünnen Deckel abschneiden. Das Innere aushöhlen und die Brötchen mit dem Schmand ausstreichen. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und grob hacken. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren. Den Käse fein reiben, die Hälfte unter die Kräuter mischen. Gehackte Schalotte dazugeben und alles mit der Salatsoße vermengen. Den Kräutersalat in die Brötchen füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Den Salat mit Kirschtomaten garnieren und den Deckel anlegen.

Nährwert: je Portion 410 kcal/1700 kJ

Quelle: GMF online -- <http://www.gmf-info.de> [<http://www.gmf-info.de/info/verbrauchertipps/rezept4.htm>]