

Herbstrezept

Haupt-
speisen

Bunte Toastecken mit Ratz-Fatz

Zutaten für 2 Portionen

Toastecken	Karotten-Kohlrabi Salat
½ kleine Paprika (ca. 25g)	1 kleine Karotte (ca. 50 g)
1 kleine Karotte (ca. 50 g)	½ Kohlrabi (ca. 50 g)
1 kleines Stück Zucchini (ca. 25 g)	1 TL Rapsöl
1 EL Petersilie gehackt	etwas Essig
1 EL geriebener Gouda	
1 EL Sauerrahm	
2 Scheiben Vollkorntoast	

Zubereitung

1 Für die Toastecken:

Backrohr auf 180°C vorheizen. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Karotte waschen, schälen und raspeln. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden, Petersilie fein hacken. Gemüse mit geriebenen Käse und Sauerrahm in eine Rührschüssel geben und vermischen.

Toastbrotsciben mit der Masse bestreichen, auf das Backblech legen und bei 160°C ca. 10 Minuten überbacken.

2 Für den Karotten-Kohlrabi Salat: Karotte und Kohlrabi waschen, schälen und raspeln. Mit Rapsöl und Essig anmachen.



Für die Toastecken kann auch anderes Gemüse verwendet werden.

