

Mehrkorn Toast mit jungem Gartengemüse

Vorspeise Kalte Küche Vegetarisch

ZUBEREITUNG

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



ZUTATEN

6 Scheiben Ölz Mehrkorn Toast

300 g Topfen

70 ml Leinöl (Ersatzweise Oliven- od. Distelöl)

Saft von einer Zitrone

60 g geröstete Sonnenblumenkerne (einige davon zum Garnieren verwenden)

1 Prise Salz

Gartengemüse:

Junge Radieschen (In dünne Spalten geschnitten)

Kleine Fingerkarotten (geschält und in feine Stücke geschnitten)

Kohlrabi (in ca. 2 cm lange Stifte geschnitten)

Radieschen Sprossen

Kerbel