

Ölz

Professional

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