



25 Minuten

 Einfach

KÄSEBROT MIT GEGRILLTER AVOCADO, ZUCCHINI UND AUBERGINE

Dieses Käsebrod mit scharf gegrillter Avocado, Zucchini und Aubergine heizt ordentlich ein.

 *So wird's gemacht :*

SCHRITT 1

Auberginen putzen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Bogen Backpapier verteilen und mit Salz bestreuen. Zur Seite stellen. Zucchini putzen, waschen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Avocado halbieren, vorsichtig mithilfe eines Messers den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch im Ganzen mit Hilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in fingerdicke Spalten schneiden.

SCHRITT 2

Bei mittlerer Hitze 3 EL Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Zucchini-Scheiben und Avocado-Spalten darin bei mittlerer bis starker Hitze portionsweise ca. 1 Minute pro Seite anrösten, anschließend

herausnehmen. Gesalzene Auberginen mit Küchenpapier vorsichtig abtupfen. Restliches Öl in der Grillpfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin ca. 2 Minuten pro Seite anrösten, anschließend herausnehmen. Gegrillte Gemüsescheiben mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

SCHRITT 3

Petersilienblätter von den Stängeln abzupfen. Körnigen Frischkäse in einer Schale mit Harissa verrühren. Die der Länge nach, fingerdick geschnittenen Brotscheiben im Ofen oder im Toaster knusprig anrösten.

SCHRITT 4



 Zutaten

2 Stullen

200-300 g frische Auberginen

0.5 TL Salz

200-300 g Zucchini

1 Avocado

4-5 EL Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

0.5 TL Chiliflocken

2 Stängel glatte Petersilie

1-2 TL Harissa

300 g MILRAM Körniger Frischkäse

2 Scheiben Weizen-Kastenbrot, der Länge nach fingerdick geschnitten

6-8 Scheiben MILRAM Käse Nordlicht

Die getoasteten Brotscheiben nach Belieben mit mehreren Scheiben Nordlicht belegen. Die Käsescheiben mit der Harissa-Frischkäse-Mischung bestreichen. Mit gegrillten Avocado-Spalten, Zucchini- und Auberginenscheiben belegen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie garnieren und mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3238/774

Fett (g): 47

Kohlenhydrate (g): 37

Eiweiß (g): 50