



10 Minuten

 Einfach

KÄSEBROT MIT RINGELBEETE, MÜRITZER UND FRÜHLINGSQUARK

Zum Verlieben: Mit knackiger Beete, cremigem FrühlingsQuark und frischen Kräutern sorgt diese Käsestulle für ordentlich Herzklopfen.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Basilikum, Kerbel und Schnittlauch waschen und trocken schleudern oder tupfen. Von den Basilikum- und Kerbel-Stängeln die Blättchen abzupfen, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Beete mithilfe eines Gemüseschälers schälen und anschließend in feine Scheiben schneiden.

SCHRITT 2

In einer Schale Honig und Senf verrühren. Beide Brotscheiben mit dem Honig-Senf-Dip bestreichen. Die Brotscheiben nach Belieben jeweils mit einer oder zwei Scheiben Müritzer herzhaft belegen. Den Käse mit FrühlingsQuark toppen und mit Ringelbeete-Scheiben belegen. Kurz vor dem Verschenken mit Basilikum, Kerbel und Schnittlauch garnieren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1474/352

Fett (g): 19

Kohlenhydrate (g): 29

Eiweiß (g): 17



Zutaten

2 Stullen

2 Stängel Basilikum

3 Stängel Kerbel

6 Stängel Schnittlauch

60 g Ringelbeete (oder rote Beete)

2-4 TL Honig

1-2 TL Senf (mittelscharf)

2 Scheiben kerniges Roggenbrot

2-4 Scheiben MILRAM Müritzer herzhaft

2-3 EL MILRAM FrühlingsQuark

Salz

Pfeffer