Nah&Frisch



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