

Wildkräuterhappen

mit Vollkornbrot, hell



Rezept-Idee Nr. 33



Zutaten:

Pro Person 1 daumendicke Scheibe Vollkornbrot, hell

Je eine Handvoll Bärlauch, Petersilie und junger Giersch

1 Handvoll gemischte Kräuter (Kerbel, Sauerampfer, Brennessel, Bauernsenf, Melisse)

3 EL geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 Prise Zitronenschale

Olivenöl

Tipp: Zu diesem herzhaften Snack passt ein schlichtes Spiegelei.

Rezept:

Jede Brotscheibe in 4 Würfel schneiden und vorsichtig aushöhlen. Das Innere zur Seite stellen.

Die Kräuter waschen, gründlich trocknen und grob zerkleinern. Zusammen mit dem Parmesan, der Zitronenschale und dem Spritzer Zitronensaft in eine Schüssel geben. 3 EL zerkleinerte Brotmasse in einer Pfanne kurz anrösten und ebenfalls dazugeben.

Alles mit einem Pürierstab zerkleinern und Öl hinzugeben, bis eine sämige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Masse in die ausgehöhlten Brotwürfel füllen und im Ofen 5 Minuten backen. Warm servieren.