



Kochzeit
15 Minuten

Garten-Toast

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 4 Scheiben Käse
- 1 halbe Frühlingszwiebel
- 2 Handvoll frisches Gartengemüse (z. B. Karotten, Zucchini, rote Paprika, Erbsen)
- 1 Esslöffel Frischkäse
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 2 Cocktail-Paradeiser
- Salz



Käse



Vollkorntoastbrot



Paprika



Zuckerbirse



Paradeiser



Frischkäse



Frühlingszwiebel

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Toastbrote mit je einer Scheibe Käse belegen.
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden oder raspeln.
5. Gemüse in die Schüssel geben.
6. Frischkäse, Zwiebel, Sonnenblumenkerne und Salz dazugeben und vermischen.
7. Gemüsemischung auf den Toastbroten verteilen.
8. Paradeiser halbieren und je eine Hälfte auf die Brote setzen.
9. Im Rohr 10 Minuten überbacken.



Tipp

Das Gemüse auf die Käsescheiben legen, damit das Toastbrot nicht zu weich wird. Toastbrot kann durch Schwarzbrotsscheiben ersetzt werden.

Was ist Fruchtgemüse?

Fruchtgemüse sind Gemüsepflanzen, deren Früchte wir im Sommer ernten. Sie entstehen aus befruchteten Blüten. Schneidet man diese Früchte auf, so findet man viele Samen.

01



Welche der abgebildeten Gemüse sind kein Fruchtgemüse?

Antwort: Der Salat ist ein Blattgemüse, die Karotte ist ein Wurzelgemüse.