

# REZEPT DER WOCHE

## ROHKOSTBROTE

### MIT PUTENBRUST ODER APFEL

#### ZUTATEN FÜR DEN MISCHTYP

1 EL Sonnenblumenkerne  
 125 g Petersilienwurzeln • 125 g Möhren  
 ½ Bund Petersilie • 2 EL Zitronensaft  
 1 TL Honig • 1 EL Rosinen, Salz, Pfeffer  
 2 kleine Scheiben Körnerbrot (à ca. 40 g)  
 30 g Doppelrahmfrischkäse  
 50 g geräucherte Putenbrust (dünne Scheiben)

#### ZUTATEN FÜR DEN VERBRENNERTYP

1 EL Sonnenblumenkerne  
 125 g Petersilienwurzeln • 125 g Möhren,  
 ½ Bund Petersilie • 2 EL Zitronensaft  
 2 TL Honig • 1 EL Rosinen, Salz, Pfeffer  
 20 g Doppelrahmfrischkäse  
 20 g körniger Frischkäse • 1 kleiner Apfel  
 2 kleine Scheiben Körnerbrot (à ca. 40 g)

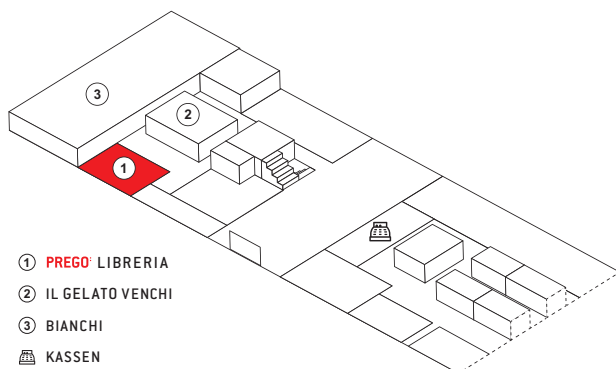
#### ZUTATEN FÜR DEN SPEICHERTYP

1 EL Sonnenblumenkerne  
 100 g Petersilienwurzeln • 100 g Möhren  
 Bund Petersilie • 2 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer • 40 g Doppelrahmfrischkäse  
 2 kleine Scheiben Vollkornbrot (à ca. 40 g)  
 100 g geräucherte Putenbrust (dünne Scheiben)

- 01.** Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne goldbraun anrösten und abkühlen lassen.
- 02.** Die Petersilienwurzeln und die Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden oder auf der Gemüseribe grob raspeln. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- 03.** Petersilienwurzeln, Möhren und Petersilie mit Sonnenblumenkernen, Zitronensaft, Honig und Rosinen mischen. Die Rohkost mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 04.** Die Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und die Rohkost darauf verteilen. Dann mit der Putenbrust garnieren.

**FÜR DEN VERBRENNERTYP** Zubereitung wie beim Mischtyp, jedoch ohne Putenbrust und mit Apfel sowie zwei verschiedenen Frischkäsesorten. Den Frischkäse mit dem körnigen Frischkäse verrühren, die Brote mit der Mischung bestreichen. Den Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Spalten schneiden und diese statt der Putenbrust auf die Brote geben.

**FÜR DEN SPEICHERTYP** Zubereitung wie beim Mischtyp, jedoch ohne Honig und Rosinen.



- ① PREGO LIBRERIA
- ② IL GELATO VENCHI
- ③ BIANCHI
- 🏪 KASSEN

Preis: 19,99 €  
 Rezept von der Seite 78

Alle Rezepte der Woche  
 finden Sie auch unter  
[facebook/pregocookbookstore](https://facebook.com/pregocookbookstore)

