



MEIN GENUSS




Belegte Brote




It's a match!

Das grobe Gewürzsalz verfeinert nicht nur Hauptspeisen, sondern auch deine Frühstücksstulle!

 Vorbereitung
15 min

 Niveau
Mittel

 Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Zuerst das Brot mit der Sorte deiner Wahl in fingerdicke Scheiben schneiden. Anschließend die Brotscheiben im Toaster oder im Ofen mithilfe der Grillfunktion von beiden Seiten kurz anrösten. Die Brotscheiben abkühlen lassen.
- 2 Währenddessen die Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Die Avocados ebenfalls halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und anschließen die Hälften in etwa 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananen schälen und in dicke Scheiben scheiden.
- 3 Nun das **Gewürzsalz** in einen Mörser geben und mit einem Stößel zerkleinern. Pro Portion jeweils drei Scheiben Brot auf einem Teller anrichten. Eine Stulle mit einem Esslöffel Erdnussbutter, eine mit Hummus und eine mit Kräuterfrischkäse bestreichen.
- 4 Nun das Hummus-Brot mit einer geschnittenen Avocado-Hälfte garnieren, die Erdnuss-Stulle mit einer halben geschnittenen Banane und die Frischkäse-Brotscheibe mit den Kirschtomaten belegen.
- 5 Zuletzt das zerkleinerte **Gewürzsalz** über die Hummus- und Frischkäse-Stulle streuen und die Brotscheiben mit dem Topping deiner Wahl garnieren. Die Tomaten-Stulle mit etwas **Olivenöl** verfeinern und servieren - *Guten Appetit!*

Zutaten

Eine Portion besteht aus 3 Brotscheiben

12 Scheiben Brot
4 EL Erdnussbutter
2 Bananen
4 EL Hummus
2 Avocados
4 EL Kräuterfrischkäse (Pflanzlich)
200 g Kirschtomaten
Olivenöl
2 TL Gewürzsalz
Schwarzer Pfeffer
Topping nach Geschmack (Kräuter, Kerne, Erdnüsse...)

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 16.10.2026.