

KÄSE-BÄRLAUCH-BROT



ZUTATEN (für ein Brot)

FÜR DIE BUTTER

- 1 Bund Bärlauch
- Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 125 g weiche Butter
- Salz und Pfeffer

FÜR DAS BROT

- 1 Laib Roggenbrot (etwa 500 g)
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Gouda
- 200 g Emmentaler

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 291 kcal
- 11 g Eiweiß
- 20 g Fett
- 18 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Butter zubereiten. Dafür den Bärlauch waschen, putzen und sehr fein schneiden. Die Butter in eine Rührschüssel geben, Bärlauch, Zitronenabrieb sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Alles mit dem Handrührgerät verschlagen. Die Butter beiseitestellen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot gitterartig ein-, aber nicht durchschneiden. Den Käse in kleine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen, schräg in grobe Ringe schneiden.
3. Das Brot auf ein großes Stück Alufolie setzen. Käse in die Lücken des Brotes stecken. Etwa 30 g Bärlauchbutter verflüssigen. Das Brot mit der zerlassenen Butter bestreichen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Alufolie über dem Brot verschließen.
4. Das Brot für etwa 40 Minuten in den heißen Ofen geben. Nach 20 Minuten die Alufolie entfernen. Brot aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen Butter servieren.



REISER RÄT

Wussten Sie, dass alle Zwiebelgewächse antiseptisch wirken?

Kochen Sie also viel mit Zwiebeln, Bärlauch, Porree usw. – damit tun Sie Ihrem Körper Gutes!

