



je 250 g Möhren und
Petersilienwurzel,
200 g Wirsing,
50 g getrocknete Tomaten in Öl
4 Mischbrotscheiben
2 EL Sonnenblumenkerne,
100 g Schafskäse,
2 EL Balsamicoessig,
Je 3 EL Apfelessig und
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker

Möhren und Petersilienwurzel waschen, putzen, evtl. schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, in Salzwasser 3-4 Min. garen. Wirsing waschen, putzen, Blätter grob schneiden, im Salzwasser 1 Min. garen, herausnehmen, abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Backofen auf 220° C vorheizen. Brot in grobe Würfel schneiden, mit Olivenöl beträufeln, aufs Backblech geben und 5 Min. im Ofen knusprig rösten. Sonnenblumenkerne kurz mit anrösten. Alles abkühlen lassen, in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Schafskäse gewürfelt zu den Brotwürfeln geben. Essig und Öl mit den Gewürzen vermischen, würzig abschmecken, über den Salat gießen und genießen.
Tipp: Gemüse saisonal variieren und verschiedene Käsesorten testen.

Harte Kruste, weicher Kern

Brotgenuss bis(s) zum letzten
Krümel

78 kg Lebensmittel pro Jahr

... wirft jeder von uns im Schnitt
weg. 13 % davon sind
Brot/Backwaren. Würden wir
unsere vermeidbaren
Lebensmittelabfälle reduzieren,
könnten pro Haushalt im Jahr
137 € eingespart werden.

Brot richtig lagern:

bei Zimmertemperatur,
im sauberen
Brotkasten/Tontopf oder
im verschlossenen
Brotbeutel, verpacktes
Brot hält sich am besten
in der Originalverpackung

Brot bleibt umso länger frisch,
je höher der Roggen-Anteil, die
Typenzahl der verwendeten
Mehle und der Anteil an
Sauerteig ist. Sauerteigbrot ist
mindestens 7, Vollkornbrot 4
und Weißbrot 1-3 Tage frisch.



Mehr Infos:



Landkreis
Emmendingen



Forum · ernähren
bewegen · bilden
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD



Gefördert
durch



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ