



Tomaten-Brote mit Walnuss-Feta-Aufstrich



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	411 kcal /1723 kJ	Fett:	28 g
Eiweiß:	16 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	7 g
Kohlenhydrate:	24 g	ungesättigte Fettsäuren:	21 g

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion

ca.:

Zubereitung:

1. Für den Aufstrich Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Knoblauch pellen und würfeln. Feta-Käse in Stückchen schneiden. Walnüsse grob hacken. Milch, Walnüsse, Petersilie, Knoblauch, Feta-Käse und körnigen Frischkäse in die Küchenmaschine geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

2. Jede Brotscheibe kurz toasten und dann dünn mit Olivenöl bepinseln. Anschließend den Aufstrich großzügig darauf verteilen. Tomaten abspülen und in Scheiben schneiden. Brote mit Tomatenscheiben belegen und mit Walnüssen, Oregano und Pfeffer bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Aufstrich

- 80 g kalifornische Walnüsse
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Feta-Käse
- 4 EL fettarme Milch
- 100 g körniger Frischkäse, 0,8% Fett i. Tr.
- Salz, Cayennepfeffer

Außerdem

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Olivenöl
- 4 kleine Tomaten
- 20 g gehackte kalifornische Walnüsse
- 1 Prise getrockneter Oregano (ersatzweise einige frische Oreganoblättchen)
- frisch gemahlener Pfeffer