



Kochen

Sabine Schütze

Montag, 12.05.2025

Stulle mit Quark und Gemüse

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Scheiben (Vollkorn)Brot
Kräuterquark
1 Kohlrabi
1 Möhre
etwas Rapsöl zum Anbraten
150 ml Gemüsebrühe
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Petersilie

Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhre schälen und würfeln (etwa 1 cm Kantenlänge)
2. Die Gemüsewürfel mit etwas Rapsöl kurz anbraten, dann 150 ml Gemüsebrühe dazugeben und noch etwa 5-7 Minuten köcheln lassen und garen.
3. Nicht verkochte Flüssigkeit abschütten, einen Spritzer Zitronensaft zugeben. Etwas klein geschnittene Petersilie oder Schnittlauch unterheben und falls nötig noch mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Das Brot mit dem Quark bestreichen und das Gemüse darauf verteilen. Fertig!