



KÜRBIS- PFIFFERLING-BROT

Zutaten:

Zutaten für 2 Portionen: 2 Scheiben Lieken Urkorn Fit & Vital QUINOA-Hafer, Ziegenfrischkäse, 1 EL eingelegerter Kürbis aus dem Glas, 1/2 Handvoll geputzte Pfifferlinge, 1/2 kleine Frühlingszwiebel, 1/2 Knoblauchzehe, ein paar Stängel Petersilie, ein paar Rettich-Sprossen, Butter, Salz, Pfeffer, gemahlener Zimt

Zubereitung:

Etwas Butter in der Pfanne zerlassen und Kürbisstücke gut anbraten. Kürbisstücke abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer & Zimt bestreuen. Pfifferlinge waschen und mit zerdrücktem Knoblauch bei hoher Hitze braten bis sie gar sind. Salzen und pfeffern, Petersilie klein hacken, untermischen und Knoblauchzehe entfernen. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Lieken Urkorn Fit & Vital QUINOA-Hafer mit Ziegenfrischkäse, Kürbis und Pfifferlingen belegen. Frühlingszwiebel und Sprossen darüber verteilen. Schmeckt wie ein Herbstspaziergang!

