

GENUSSIDEE

Die perfekte südsteirische Jause

Eine herzhafte Brettjause mit regionalen Zutaten, frischem Brot und Kürbiskernöl.



Vorbereitung: 20 Min. | Menge: 4 Personen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Fleisch | Ohne Kochen

Zutaten

- Bauernbrot
- Regionale Wurst- und Käsespezialitäten
- Aufstriche nach Wahl
- Essiggurkerl und frisches Gemüse
- Gekochte Eier
- Kürbiskernöl und Kürbiskerne
- Frische Kräuter

Nährwerte & Allergene pro Portion

1115 kcal

Kalorien

70,2 g

Fett

51 g

Eiweiß

66,4 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide (Brot), Milch, Ei; je nach Wurst und Aufstrich zusätzlich Senf, Sellerie oder Soja.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Brot in Scheiben schneiden und auf einem großen Brett anrichten.

2

Wurst, Käse, Aufstriche und Gemüse abwechslungsreich verteilen.

3

Eier halbieren und mit einigen Tropfen Kürbiskernöl verfeinern.

4

Mit Kürbiskernen und Kräutern garnieren und gemeinsam genießen.

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

GÖNN-DIA-Tipp

Je abwechslungsreicher Farben, Formen und Höhen angeordnet sind, desto einladender wirkt die Brettljause.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/die-perfekte-suedsteirische-jause/>

Stand: 06.09.2026