

GENUSSIDEE

Gegrilltes Fladenbrot mit Kürbiskernöl und Frischkäse

Knuspriges Fladenbrot vom Grill mit cremigem Frischkäse, Kräutern und Kürbiskernöl.

Vorbereitung: 15 Min. | Zubereitung: 6 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Vegetarisch | Gemüse | Grill

Zutaten

- 4 kleine Fladenbrote oder Pita
- 200 g Frischkäse
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 EL GÖNN DIA Veggie Gewürz
- 2 EL GÖNN DIA Kürbiskernöl
- 3 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 Handvoll Rucola

Nährwerte & Allergene pro Portion

462 kcal

Kalorien

24,3 g

Fett

12,8 g

Eiweiß

48,5 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide, Milch; Gewürzmischung laut Etikett prüfen.

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

Zubereitung

1

Frischkäse mit Sauerrahm, Kräutern und Veggie Gewürz glatt rühren.

2

Fladenbrote auf dem Grill von beiden Seiten kurz knusprig rösten.

3

Mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit Rucola sowie Kürbiskernen belegen.

4

Zum Schluss mit Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren.

GÖNN-DIA-Tipp

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

Das Fladenbrot eignet sich als Beilage, Vorspeise oder als schnelle vegetarische Grillmahlzeit.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/gegrilltes-fladenbrot-mit-kuerbiskernoel-und-frischkaese/>

Stand: 06.09.2026