

GEBRATENES PAPRIKA-WEISSKRAUT

mit Feta, Pinienkernen, Chili und Thymianbrot

ANregiomed 



Mein Tipp

- Sie können den Thymian auch durch Oregano oder frische Petersilie ersetzen.



ZUTATEN

Für 4 Personen

1	Kopf	Weißkraut
2	St.	rote Spitzpaprika
200 g		Feta-Käse
50 g		Pinienkerne
5	Zweige	Thymian
8	St.	Scheiben Baguette

Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Kümmel, Chiliflocken,
natives Olivenöl extra

ZUBEREITUNG

1. Weißkraut und Paprika in feine Streifen schneiden. Feta-Käse würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Thymianblättchen vom Stiel abzupfen.
2. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Weißkraut und Paprika-streifen leicht anbraten und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kümmel würzen.
3. Feta-Käse unter das Kraut mischen und leicht erwärmen lassen. Die Hälfte der Thymianblättchen und die Pinienkerne ebenfalls untermischen.
4. Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, Thymianblättchen auf die Brotscheiben geben und leicht andrücken. Baguette mit der geölten Seite in eine heiße Pfanne legen und leicht anrösten. Anschließend die Scheiben umdrehen, die Pfanne vom Feuer nehmen und das Brot in der Resthitze anrösten.
5. Das gebratene Weißkraut auf Tellern anrichten, je nach Geschmack mit Chiliflocken bestreuen und das Thymianbaguette dazu servieren.

GEBRATENES PAPRIKA-WEISSKRAUT

mit Feta, Pinienkernen, Chili und Thymianbrot



**Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden
Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:**

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“,
die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines
für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite
der Deutschen Herzstiftung oder in allen Cafeterien
der ANregiomed-Kliniken.



www.anregiomed.de