



Schweizer Käsetoast mit Birchersalat

Zutaten (für vier Portionen):

Bircher Salat

1 Apfel
1 Karotte
1-2 Stangen Staudensellerie
2 EL Walnüsse
1-2 EL Rosinen
Thymian
1 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
1-2 TL Honig
200 ml Joghurt
1-2 EL natives Olivenöl
3 EL Haferflocken
150 g Feldsalat

Käsetoast

1 Apfel
1-2 Schalotten
50 g Speck, gewürfelt
Pfeffer
Thymian
4 EL Creme fraîche
200 g Greyerzer, gerieben
1 Eigelb
4 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Den Apfel waschen und ungeschält grob raspeln. Die Karotte schälen und grob raspeln. Den Staudensellerie bei Bedarf schälen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben zusammen mit grob gehackten Nüssen und Rosinen. Für das Dressing den Thymian mit Zitronenabrieb, -saft, Salz, Pfeffer, Senf, Honig, Joghurt und Olivenöl mixen und gründlich untermischen. Die Haferflocken trocken in einer Pfanne rösten. Den Feldsalat putzen und beiseite stellen.

Für den Toast den Apfel entkernen und das Fruchtfleisch wie den Speck fein würfeln. Die Schalotten in Ringe schneiden. Den Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl auslassen und knusprig anbraten, dann Apfel und Schalotte mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Mit Pfeffer und Thymian würzen, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Dann Creme fraîche, einen Teil des Greyerzers und das Eigelb untermischen.

Die Brotscheiben mit dieser Mischung bestreichen und großzügig mit Käse bestreuen. Auf ein ausgelegtes Backblech geben und bei 240 Grad mit Grillfunktion in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen und gebräunt ist. Nun den Feldsalat und die Haferflocken unter den Salat heben und zusammen mit dem noch heißen Toast servieren.

Nährwerte pro Portion:

612 kcal – 41 g Fett – 23 g Eiweiß – 38 g Kohlenhydrate