

Franks Protein-Pfannenbrot mit Pesto und Frischkäse

Für 4 Portionen

Zutaten Brot Zuk	pereitung Brot
------------------	----------------

200 g Dinkelmehl

Salz, Pfeffer

Magerquark dazugeben und einen Teig herstellen, mit Milch

2 EL Sesam

geschmeidig machen. Falls der Teig zu feucht ist, etwas Mehl

1 EL Backpulver

dazugeben bis er nicht mehr klebt. Die Teigkugel vierteln und kleine

flache Fladen formen. Die vier Fladen und die Pfanne mit wenig Mehl

bestäuben, dann die Brote unter mehrfachem Wenden bei mittlerer

Hitze goldbraun backen.

Zutaten Frischkäse und

Pesto Zubereitung Frischkäse und Petersilienpesto

1 I Milch in einem Topf aufkochen und den Zitronensaft dazugeben. Durch Saft 1 Zitrone die Säure gerinnt die Milch, es entstehen Käse und Molke. Durch ein 1 Bund Petersilie Sieb abgießen und den Käse in einem Tuch auspressen und salzen.

1 Knoblauchzehe Für das Pesto Petersilie zupfen und waschen. Zusammen mit Knoblauch, Pecorino, Salz, Pfeffer, Rapsöl und Sonnenblumenkernen

Salz, Pfeffer pürieren.

50 ml Rapsöl

einer Salsa mischen. Frischkäse und das Pesto auf dem Brot verteilen

Anrichten: Avocado und Tomaten kleinschneiden und mit der Chili zu

Garnitur und mit der Salsa garnieren.

Zutaten Garnitur

1 Avocado

Kirschtomaten

5 getrocknete Tomaten

50 g Sonnenblumenkerne

1 Chili

Guten Appetit!