



Special: Dinkelbrot mit Brokkoli

dazu Nektarinen-Pflaumen-Salat mit Feta



20-30min



3-4 Personen

Stullen zum Frühstück? Das geht, na klar! Mit uns wird der Klassiker zum Genusserebnis: Knuspriges Dinkelbrot mit Crème fraîche, gebackenem Brokkoli und scharf-süßem Dressing ist an sich schon ein heißer Feger, aber in Kombination mit einer fruchtigen Salatkreation aus gegrillten Nektarinen und Pflaumen, würzigem Feta und einer unwiderstehlichen Vinaigrette entsteht ein Frühstücksmenü, für das man gerne aufsteht!

- 2 Brokkoli
- 3 Nektarinen
- 4 rote Pflaumen
- 2 Dinkelbrote ¹
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g Fetakäse ⁷

- 3EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Küchenpinsel

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 16.4g



1. Brokkoli rösten



2. Früchte grillen

2. Früchte grillen

Tipp: Wenn vorhanden, ggf. zwei Grillpfannen verwenden.




3. Brot rösten

Tipp: Sollte das Backblech zu klein sein, ggf. noch den Ofenrost mit Backpapier belegen und zusätzlich verwenden.



4. Dressing anrühren

A top-down view of a clear glass bowl filled with sliced, cooked peaches. The slices are arranged in a circular pattern, showing their yellow-orange flesh and reddish-brown skin. The bowl sits on a light gray, textured surface.

5. Früchte verfeinern

Die gegrillten **Nektarinen** und **Pflaumen** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Brote belegen

Die **Brotscheiben** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann mit der **Crème fraîche** bestreichen, mit dem gerösteten **Brokkoli** belegen und mit dem **scharfen Honig** beträufeln. Den **Feta** über die **Früchte** krümeln und den **Nektarinen-Pflaumen-Salat** mit den **Broten** servieren.