

Herzhaftes Schinkenfrühstück

Rezept für 4 Personen

- 1 säuerlicher Apfel
- 3 TL geriebener Meerrettich aus dem Glas
- 2 EL Schmand (20% Fett) oder Creme fraiche
- Salz, Pfeffer
- 2 Vollkornbrötchen (am besten selbstgemacht)
- 4 TL Butter
- 4 Gewürzgurken
- 100 g Schinken (z.B. Schwarzwälder, hauchdünn geschnitten)

1. Den Apfel waschen, schälen das Kerngehäuse entfernen und fein reiben. Mit Meerrettich und Schmand verrühren, salzen und pfeffern.

2. Brötchen halbieren und mit Butter bestreichen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Schinkenscheiben darauf anrichten, mit Pfeffer bestreuen. Den Apfelmeerrettich zu den Brötchen reichen.

TIPP: Ein Frühstück das sich vor allem ab der Integrationsphase eignet