

Rezept

Vitaminburger



Radieschen, Gurke und Tomaten vorsichtig in Scheiben schneiden. Die Haut von den Zwiebeln abziehen und sie anschließend in Ringe schneiden.



Toastbrötchen toasten und die untere Hälfte sorgfältig mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Mit dem gewaschenen Rucola und der Brunnenkresse belegen.



Jetzt nach Belieben Radieschen, Gurken, Tomaten und Zwiebeln darauf legen. Wenn Du eine Zutat nicht magst, lasse sie einfach weg. Zum Schluss die vier anderen Toastbrothälften auf die Vitaminburger klappen.



Kleiner Tipp: Damit Du beim Zwiebelschneiden nicht weinen musst, kannst Du eine Taucherbrille aufsetzen.



Zeit:

ca. 20 min.



Zutaten für 4 Burger:

- 4 Vollkorntoastbrötchen
- 4 Radieschen
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- Kräuterfrischkäse
- Rucola
- Etwas Brunnenkresse