Tomaten-Brote mit Walnuss-Feta-Aufstrich

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten Nährwertangaben pro Portion ca.:

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	411 kcal /1723 kJ
Eiweiß:	16 g
Kohlenhydrate:	24 g
Fett:	28 g
Davon gesättige Fettsäuren:	7 g
ungesättige Fettsäuren:	21 g

Zubereitung:

1. Für den Aufstrich Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Knoblauch pellen und würfeln. Feta-Käse in Stückchen schneiden. Walnüsse grob hacken. Milch, Walnüsse, Petersilie, Knoblauch, Feta-Käse und körnigen Frischkäse in die Küchenmaschine geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

2. Jede Brotscheibe kurz toasten und dann dünn mit Olivenöl bepinseln. Anschließend den Aufstrich großzügig darauf verteilen. Tomaten abspülen und in Scheiben schneiden. Brote mit Tomatenscheiben belegen und mit Walnüssen, Oregano und Pfeffer bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Aufstrich

80 g	kalifornische Walnüsse
1 Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
100 g	Feta-Käse
4 EL	fettarme Milch
100 g	körniger Frischkäse, 0,8% Fett i. Tr.
	Salz, Cayennepfeffer

Außerdem

4 Scheiben	Vollkornbrot
1 EL	Olivenöl
4	kleine Tomaten
20 g	gehackte kalifornische Walnüsse
1 Prise	getrockneter Oregano (ersatzweise einige frische Oreganoblättchen)
	frisch gemahlener Pfeffer