

## Avocado-Gruyère AOP Brötchen (4 Brötchen)

4 längliche Vollkornbrötchen (z.B. von Coop) à 80 g, ausgehöhlt 65 g

1 rote Peperone

100 g Gruyère AOP

1 Avocado (150 g Fruchtfleisch)

2 TL Zitronensaft

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

etwas Chilipulver

Salz, Pfeffer

1 EL Senf

einige Rucolablätter

Brötchen längs aufschneiden und etwas aushöhlen (ausgehöhltes Brot für Paniermehl oder Brotsuppe verwenden). Peperone in feine Streifen schneiden. Gruyère AOP in dünne, lange Stängeli schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit einer Gabel fein zerdrücken.

Brötchen mit Senf bestreichen. Etwas Avocado-creme in die Brötchenböden verteilen. Peperone, Gruyère AOP und Rucola darauf legen. Restliche Avocado-creme darüber geben. Mit Brötchendeckel zudecken und gut festdrücken.

1 Brötchen enthält ca.:  
325 kcal / 1360 kJ, 14 g Eiweiss, 15 g Fett,  
32 g Kohlenhydrate,  
(davon anrechenbar 30 g).

Rezept: Brigitte Aeberhard,

Foto: bildlich.ch

