

Moin,

es gibt uns noch, die Gruppe Kochseminar und wir haben uns gedacht euch einmal im Monat ein Rezept als Anregung vorzustellen, damit ihr dies als Abwechslung zum ständigen Online-Schulalltag zubereiten könnt ...

... dann lasst uns mal in den Topf schauen, was wir heute kochen ...



Unser Vorschlag: Frühlings-Sandwich

Ihr braucht für 4 Portionen:

- 12 Scheiben Vollkorntoast oder wie hier Dinkelbrotscheiben
- 4 EL Frischkäse, fettarm
- 3 Tomaten
- Paprika
- 250 Gr. Gurken
- 2 Eier, hart gekocht
- Sprossen, Parmesan
- Sonnenblumenkerne
- Salat



Hinweis: die Zutaten können nach Belieben ergänzt oder ausgetauscht werden.



Hier einige Tipps für die Zubereitung:

- Alle Toastbrotsscheiben toasten und mit Frischkäse bestreichen. Die Gurke in Scheiben schneiden.
- Auf die ersten 4 Brote je 6 Gurkenscheiben legen, salzen und pfeffern. Mit Sprossen und Paprikawürfeln ergänzen. Darauf eine weitere Toastbrotsscheibe legen. Auf diese dann die Tomaten und die Eier in Scheiben legen und mit einigen Salatblättern ergänzen und mit Parmesan und Sonnenblumenkernen vervollständigen. Mit Hilfe der verbliebenen Toastbrotsscheiben deckt ihr das Ganze ab.
- Leicht andrücken und diagonal durchschneiden. Guten Appetit und lasst euch den Frühling schmecken.



Und zu guter Letzt: Sandwiches bieten Raum für eure Kreativität und Vorlieben. Es gibt nichts in Sandwich, was es nicht gibt. Probiert es einfach mal aus! Und wer die Geschichte des Sandwichs kennenlernen will, der schaue auf: www.eatsmater.de/ernaehrung/news/geschichte-sandwich

Zubereitungszeit: 12 Minuten

