

Mohnweckerl mit Cocktailtomaten

Menge für 1 Portion
für unterwegs

- 1 Mohnweckerl (Mohnbrötchen)
- 1 TL Butter (oder Margarine)
- 30 g Krakauer (Schinkenwurst)
- 100 g Cocktailtomaten

Bestreichen Sie das halbierte Mohnweckerl (Mohnbrötchen) mit Butter (oder Margarine) und belegen Sie es mit der Schinkenwurst. Zum Mitgeben in der Gemüsebox eignen sich am besten Cocktailtomaten oder längliche Paradeiser.

Bieten Sie dazu eine kleine Packung Kakao oder Vanillemilch an.

Schul-Burger

Menge für 1 Portion
etwas Besonderes

- 1 Grahamweckerl (-brötchen)
- 1/2 Paprika, rot, mittelgroß
- 1 EL Topfen (Quark), mager
- 1/4 (Salat)gurke, mittelgroß
- 1 Scheibe Edamer
- etwas Salz

Putzen, waschen und schneiden Sie die halbe Paprikaschote sehr kleinwürfelig. Verrühren Sie die Paprikawürfel mit dem Topfen (Quark) und würzen Sie mit einer Prise Salz. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schneiden Sie nun das Grahamweckerl (-brötchen) in die Hälfte und bestreichen Sie einen Teil mit der Topfenmasse. Die andere Hälfte wird mit dem Edamer und den Gurkenscheiben belegt. Klappen Sie das Weckerl zusammen und fertig ist der „Schul-Burger“!

Als Getränk eignet sich dazu Mineralwasser oder eine Fruchtsaft-Wasser-Mischung (z.B. gespritzter Pfirsichsaft).

Variation

Natürlich können Sie auch die üblichere Variante mit einem dünnen Fleischlaibchen (einer Frikadelle), einem Salatblatt, mit einem Gurkerl (einer Gewürzgurke) oder einer Paradeiser-scheibe, einer Scheibe Käse und Ketchup zusammenstellen.



NOTIZEN

PIKANTES

Pizzatoast

Menge für 14 Toasts
vorbereitbar
für Überraschungsgäste

- 14 **Scheiben (Vollkorn)toast**
- 150 g **Mais, TK**
(oder 1/2 kleine Dose)
- 1 **Paprika, grün**
- 1 **Paradeiser, groß**
(130 g Tomaten)
- 100 g **Emmentaler, gerieben**
- 1/8 l **Kaffeeobers (-sahne)**
- 2 EL **Tomatenmark**
- 2 EL **Pizzagewürz**
etwas Salz

- 130 g **Thunfisch, naturell**
- 100 g **Schinken, fein gewürfelt**

Backpapier oder Fett
für ein Backblech

Dünsten Sie den Mais in wenig Wasser bissfest. Waschen und putzen Sie die Paprikaschote und den Paradeiser (die Tomaten). Schneiden Sie beides kleinstwürfelig und vermengen Sie alles mit dem Mais, dem geriebenen Emmentaler, dem Kaffeeobers (der Kaffeesahne) und dem Tomatenmark. Würzen Sie mit Pizzagewürz und Salz.

Teilen Sie diese Grundmasse in zwei Hälften. Mischen Sie unter die eine Hälfte den Thunfisch und unter die andere Hälfte den Schinken.

Streichen Sie die beiden vorbereiteten Pizzamassen jeweils auf die Hälfte der (Vollkorn)toastscheiben. Legen Sie diese auf ein Blech und backen Sie das Ganze 15 Minuten bei 200 °C im nicht vorgeheizten Backrohr.

Reichen Sie dazu grünen Salat oder Salat der Saison.

Der Pizzatoast ist ideal, wenn überraschend Gäste kommen, und er eignet sich auch als warmes Abendessen.



NOTIZEN
