

Döner-Salattasche

- Zutaten:**
- 20 Blätter Salat (z.B. Lollo rossa)
 - 10-20 Blätter Roma-Salat
 - 10 kleine Tomaten
 - 1 Gurke
 - 3 Zwiebeln
 - ½ Dose Mais
 - 2 Fladenbrote *
 - 200g Kräuterquark *
 - 500g Fetawürfel
 - Salz, Pfeffer, Chilipulver



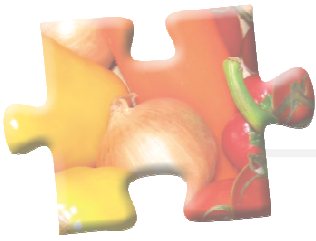
Zubereitung:

Salat waschen und in Streifen schneiden. Tomaten und Gurken waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Fladenbrote als Tasche einschneiden. Mit Salat ausstopfen und Kräuterquark darauf streichen. Alle weiteren Zutaten in einer Schüssel mit Gewürzen vermengen und in das Fladenbrot geben.

Rezept von: Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Der etwas andere „Döner“! Variation: Statt Kräuterquark einen leckeren Dip (siehe Rezepte) verwenden.



Exotischer Nudelsalat



- Zutaten:**
- 500g Vollkornnudeln
 - 200g Tiefkühlerbsen
 - 1 kleine Dose Kidneybohnen
 - 1 kleine Dose Mais
 - 2-3 Scheiben frische Ananas
 - 70g Saure Sahne
 - 1-2EL Magerquark
 - 100 Naturjoghurt
 - 4EL Ananassaft
 - Currypulver *, Salz, Pfeffer

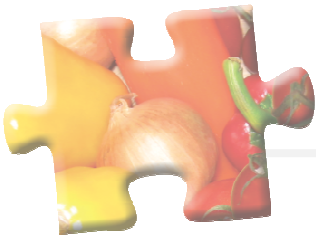


Zubereitung:

Die Nudeln kochen, die Erbsen dünsten und beides erkalten lassen. Nudeln, Erbsen, Mais und Ananas (in kleine Stücke geschnitten) in einer Schüssel vermengen. Aus saurer Sahne, Quark, Joghurt, Ananassaft und Gewürzen ein Dressing herstellen und unter die Nudelmischung heben.

Rezept von: Vernetzungsstelle für Kita- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt

 Kochplatte
 Serviervorschlag: In einem Becher „to go“



Fischburger

- Zutaten:**
- 400g Fischfilet (z.B. Seelachs)
 - 2 altbackene Vollkornbrötchen
 - 1 Zwiebel
 - 1 Bund Dill
 - 2 Eier
 - Salz, Pfeffer
 - 30 Weizenmehl
 - 1EL Rapsöl
 - 10 Vollkornbrötchen *
 - 200g Kräuterquark (oder anderer Aufstrich/Dip) *
 - 10 Salatblätter
 - Tomaten- und Gurkenscheiben *



Zubereitung:

Die altbackenen Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Den Fisch in Stücke schneiden und mit den Brötchen und den gewürfelten Zwiebeln, dem Dill, den Eiern und den Gewürzen pürieren. Aus der Masse 10 flache Frikadellen formen, in Mehl kurz wenden und in heißem Öl von jeder Seite 5 Minuten braten. Die Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit Kräuterquark bestreichen. Die unteren Hälften mit Salatblatt, Frikadelle und Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und die oberen Hälften darauf setzen.

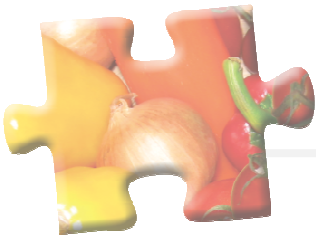
Rezept von: Main-Taunus-Kreis



Pürierstab, Kochplatte



Die Frikadellen lassen sich gut einfrieren und können daher in größeren Mengen vorproduziert werden.



Hähnchen-Wrap

- Zutaten:**
- 10 Wrap-Fladen *
 - 10 Blatt Eichblattsalat
 - 10 Blatt Radicchio
 - 1 Bund Lauchzwiebeln
 - je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
 - 10 kleine Tomaten
 - 400g fettarmer Joghurt
 - 600g Hähnchenbruststreifen
 - Rapsöl
 - Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver



Zubereitung:

Salat, Lauchzwiebeln, Tomate und Paprika waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Den Joghurt mit Zucker Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Den Wrap-Fladen mit Joghurt bestreichen und Gemüse und Hähnchenfleisch in der Mitte des Wraps verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und den Wrap schließlich aufrollen

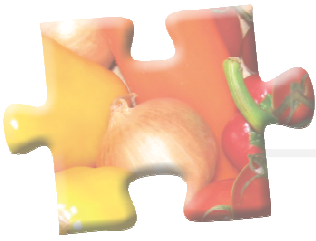
Rezept von: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg



Kochplatte



Alternativ: Hähnchenbrust-Aufschnitt kalt verwenden



Italian Wrap

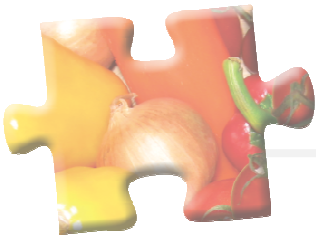
- Zutaten:**
- 200g Mozzarella
 - 150g Tomaten
 - 70g Romanosalat oder Feldsalat
 - 100g Frischkäse
 - 1/2 Bund Basilikum
 - Salz, Pfeffer
 - 10 Tortillafladen *



Zubereitung:

Den Mozzarella in Scheiben schneiden, die Tomaten waschen und würfeln, die Salatblätter waschen. Das Basilikum waschen, trocknen und fein hacken. Den Frischkäse mit dem Basilikum vermischen und würzen. Die Tortillafladen mit dem Frischkäse bestreichen. Gemüse und Mozzarella auf den Tortilla gleichmäßig verteilen und den Fladen einrollen.

Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V.



Kartoffelspalten

Zutaten: 2–2,5kg Kartoffeln
100ml Oliven- oder Rapsöl
2EL Salz
Etwas Pfeffer
2 TL Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und je in 6 Spalten schneiden. In einer großen Schale Gewürze und Öl mischen, Kartoffelspalten darin wenden. Danach die Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Backen bei 200° ca. 30–40Minuten backen (je nach Größe der Kartoffeln)

Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Backofen



Variation: mit Kräutern verfeinern, z.B. Rosmarin

Serviervorschlag: Mit einem Dip (siehe Rezepte) in einer Spitztüte