



# Apfelknäcke

- Zutaten:**
- 10 Scheiben Knäckebröt (wenn möglich rund) \*
  - 150g Magerquark
  - 100g Frischkäse
  - 4 Äpfel
  - Zitronensaft
  - 50g Sonnenblumenkerne oder Knuspermüsli (siehe Rezept)



## Zubereitung:

Quark mit dem Frischkäse vermengen und damit die Knäckebrötchen großzügig bestreichen. Die Äpfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten fächerförmig auf der Quarkmasse verteilen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Einige Sonnenblumenkerne oder etwas Knuspermüsli darüber streuen.

Rezept von: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein



Auch die pikanten Aufstriche (siehe Rezepte) schmecken prima auf Knäckebröt – ein Knusperfaktor der Spaß macht und schmeckt!



# Asia-Brötchen

- Zutaten:**
- 10 Vollkornbrötchen \*
  - 50g Erdnussbutter
  - 10 Scheiben Putenbrustaufschnitt \*
  - 250g Sojasprossen
  - 10 Salatblätter
  - Salz, Pfeffer



**Zubereitung:**

Brötchen quer durchschneiden und die unteren Hälften mit der Erdnussbutter bestreichen. Salatblätter, Putenbrust und Sojasprossen darauf verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die oberen Hälften darauf klappen.

Rezept von: Pause mit Genuss – Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen



# Bärlauch-Creme

- Zutaten:**
- 400g fettarmer Frischkäse
  - etwas Salz und Pfeffer
  - 1EL Olivenöl
  - 1EL Zitronensaft
  - 100g Bärlauch
  - 1 Stück Avocado (nach Geschmack)



## Zubereitung:

Frischkäse, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Den Bärlauch waschen und fein hacken. Die Avocado waschen, schälen, den Stein entfernen und mit einer Gabel zerdrücken. Zum Schluss Bärlauch und Avocado unter die Frischkäse-Creme heben und abschmecken.

Rezept von: Hermann-Keßler-Schule Möttingen



Bärlauch-Saison in Deutschland: März bis Juni.



# Fitnessbrot

**Zutaten:** 10 Dunkle Brötchen \*  
250g Frischkäse  
5 Beete Kresse  
10 Blatt Salat  
Gurken- und Tomatenscheiben



## Zubereitung:

Brötchen aufschneiden, Hälften mit Frischkäse bestreichen und mit Kresse, Salat und Gurken- und Tomatenscheiben belegen..

Rezept von: Hermann-Staudinger-Gymnasium Erlenbach



# Frischkäse-Bagel

- Zutaten:**
- 10 Mohnbagel \*
  - 200g Frischkäse
  - 10 Salatblätter
  - 10 Scheibe Kochschinken \* ODER
  - 10 Scheiben Käse
  - Radischen, Karotten, Tomaten oder Paprika



## Zubereitung:

Bagel halbieren und je beide Seiten mit Frischkäse bestreichen. Untere Hälften mit Salatblättern, Kochschinken oder Käse und mit einem Gemüse nach Wahl (Radischen-, Tomatenscheiben, Paprikawürfel oder Karottenraspel) belegen. Obere Hälften darauf legen.

Rezept von: Milchland Niedersachsen



# Gefüllte Stangen

- Zutaten:**
- 10 Stangen (Mohn-, Sesam-, Laugen-) \*
  - 400g Magerquark
  - 80g Saure Sahne (10% Fett)
  - ½ Gurke
  - 1 Paprika
  - Petersilie
  - Salz, Pfeffer, Paprikapulver



**Zubereitung:**

Stangen halbieren. Quark und saure Sahne vermischen. Die Gurke und Paprika waschen, putzen, in feine Würfel schneiden und in die Quarkmasse geben. Diese schließlich mit frischer, gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen bzw. abschmecken. Die Masse in die Stangen füllen und obere Hälften aufsetzen.

Rezept von: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



# Honig-Senf-Frischkäse

**Zutaten:** 250g fettarmer Frischkäse  
1EL Honig  
1TL Senf



**Zubereitung:**

Zutaten gründlich verrühren

Rezept von: [www.schulverpflegung.bayern.de](http://www.schulverpflegung.bayern.de)



Für die Optik und auch für den Geschmack: Zugabe frischer Kräuter wie z.B. Schnittlauch möglich



# Karottenbutter

- Zutaten:**
- 60g Weiche Butter
  - 100g Karotten
  - 30g Tomatenmark \*
  - ½ Knoblauchzehe
  - Salz, Pfeffer,
  - 1EL Basilikum, gehackt



## Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen und sehr fein reiben. Mit den restlichen Zutaten vermischen und pikant abschmecken. Evtl. mit etwas Olivenöl glatt rühren.

Rezept von: Main-Taunus-Kreis



Handrührgerät



Leckere geschmackliche und farbliche Abwechslung zu einfacher Butter.



# Karotten-Käse-Aufstrich

- Zutaten:**
- 400g Frischkäse
  - 2 EL Zitronensaft
  - ½ TL Salz
  - etwas Pfeffer
  - 4 Karotten
  - 1 Apfel
  - 100g geriebener Käse
  - 1 EL Petersilie



## Zubereitung:

Apfel und Karotten waschen, putzen und reiben und mit Zitronensaft in eine Rührschüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermengen.

Rezept von: Hermann-KeBler-Schule Möttingen



Reibe, bei größeren Mengen empfiehlt sich unter Umständen der Gebrauch einer Küchenmaschine



1 EL Ingwer dazu erzeugt einen exotischeren Geschmack.



# Kartoffelaufstrich

- Zutaten:**
- 800g Kartoffeln
  - 2 Kleine Zwiebeln
  - 2 Kleine Knoblauchzehen
  - 50g Butter
  - 200g Saure Sahne
  - 4 EL Schnittlauch
  - 2 EL Petersilie
  - | Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran



## Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und durchdrücken. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Abkühlen lassen. Kartoffeln mit der Zwiebelbutter, saure Sahne, Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran vermengen.

Rezept von: BeKi – Bewusste Kinderernährung – Landesinitiative Baden-Württemberg



Kartoffelpresse oder Kartoffelstampfer, Handrührgerät, Kochplatte



Besonders auf Schwarzbrot und mit Röstzwiebeln ein Genuss.

*Stulle & Co*



# Kürbis-Creme

<b>Zutaten:</b>	300g	Kürbisfleisch
	2EL	Olivenöl
	1	Knoblauchzehe
		Salz, Rosmarin und Muskatnuss
	4EL	Apfelsaft
	100g	Parmesankäse, gerieben
	1	Karotte
	50g	Walnüsse



## Zubereitung:

Das Kürbisfleisch und die Knoblauchzehe klein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis und Knoblauch darin andünsten.

Mit Salz, Rosmarin und Muskatnuss würzen und mit dem Apfelsaft aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen, danach pürieren und abkühlen lassen. Karotte waschen, schälen, reiben, die Walnüsse hacken.

Zusammen mit dem geriebenen Parmesankäse unter die Kürbismasse heben. Das Ganze im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen.

Rezept von: Hermann-KeBler-Schule Möttingen



Kochplatte, Pürrierstab, Reibe

Stulle & Co



# Linsen-Nuss-Aufstrich

**Zutaten:** 100g rote Linsen  
2EL Haselnusskerne  
½ Bund Petersilie  
½ Zwiebel  
50ml Orangensaft  
Curry \*, Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Die Linsen in etwa 200ml Wasser 20 Minuten weich kochen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten in einem hohen Becher pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

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



Kochplatte, Pürierstab

Stulle & Co



# Mexiko-Aufstrich

**Zutaten:**

- 2 Avocado
- 2EL Zitronensaft
- 2 Tomaten
- 5EL Saure Sahne
- ½ TL Salz
- Pfeffer



## Zubereitung:

Avocado waschen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Dann in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Tomaten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel zusammen mit der sauren Sahne unter das Avocadomus rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept von: [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)



Stulle & Co

# Muntermacher-Brot

- Zutaten:**
- 10 kleine Karotten
  - 200g Frischkäse
  - 1TL Kräutersalz \*
  - 20 Scheiben Vollkornbrot \*
  - 10 Salatblätter
  - 10 Scheiben Käse oder Schinken \*



**Zubereitung:**

Die Möhren waschen, schälen raspeln und mit Frischkäse und Kräutersalz mischen. Den Frischkäse-Möhren-Aufstrich auf die Hälfte der Brotscheiben streichen, darauf Salatblätter und Käse oder Schinken schichten und mit den anderen Brotscheiben bedecken.

Rezept von: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg



Bei größeren Mengen empfiehlt sich der Einsatz einer Küchenmaschine



Verfeinerung mit Sonnenblumenkernen oder Schnittlauch möglich.  
Etwas Milch macht den Aufstrich cremiger.

*Stulle & Co*



# Piccola-Cucina-Aufstrich

- Zutaten:**
- 250g fettarmer Frischkäse
  - 1 Hand voll getrocknete Tomaten \*
  - 20-30g Pinienkerne
  - 1EL Tomatenmark \*
  - frische Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Oregano)
  - ggf. 2EL Parmesan



**Zubereitung:**

Getrocknete Tomaten, Pinienkerne und Kräuter hacken und mit dem Frischkäse und dem Tomatenmark verrühren. Nach Belieben auch Parmesan unterheben.

Rezept von: [www.schulverpflegung.bayern.de](http://www.schulverpflegung.bayern.de)



Kostengünstigere Alternative zu den Pinienkernen: Walnüsse oder Sonnenblumenkerne!

*Stulle & Co*



# Bananenbrötchen

**Zutaten:** 10 Vollkornbrötchen \*  
400g Magerquark  
150g Haselnüsse  
200g Zartbitterschokolade \*  
10 Bananen



## Zubereitung:

Brötchen quer durchschneiden und die Hälften mit Quark bestreichen. Nüsse und Schokolade hacken und darüber streuen. Banane schälen und in Scheiben schneiden – diese auf die unteren Hälften verteilen. Brötchen nun zusammenklappen und servieren.

Rezept von: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)



Rosinen passen auch hervorragend dazu!

*Stulle & Co*



# Rucola-Ecken

**Zutaten:** 20 Scheiben Voll- oder Mehrkornbrot \*  
80g Butter  
150g Rucola  
10 Scheiben Käse  
50g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne



## Zubereitung:

Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit Rucola und Käse belegen. Darauf einige Sonnenblumen- oder Kürbiskerne streuen und die oberen Hälften darauf legen. Die Brote diagonal halbieren.

Rezept von: Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Rezeptvariation: Verschiedene Buttervarianten, bringen den Rucola-Ecken geschmackliche Abwechslung (siehe Rezepte)

*Stulle & Co*



## Salomon

**Zutaten:**

- 10 Vollkornbagel \*
- 200g Frischkäse
- 10 Salatblätter
- 10 Scheiben Räucherlachs \*
- 50g süßer Senf
- Dill



### Zubereitung:

Bagel halbieren und je beide Seiten mit Frischkäse bestreichen. Untere Hälften mit Salatblättern und dem Lachs belegen. Den Senf auf dem Lachs verstreichen und mit etwas Dill betreuen. Die oberen Hälften darauf setzen.

Rezept von: Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Stulle & Co

# Schlemmer-Ecke

- Zutaten:**
- 2 Fladenbrote \*
  - 250g fettarmer Frischkäse
  - 10 Blatt Salat
  - 10 Scheiben Käse
  - 10 Scheiben Schinken \*
  - Gurken- und Tomatenscheiben
  - 10 Scheiben Ei



**Zubereitung:**

Die Fladenbrote in fünf Stücke teilen und die einzelnen Stücke aufschneiden. Die Hälften mit wenig Frischkäse bestreichen und mit den restlichen Zutaten belegen.

Rezept von: Hermann-Staudinger-Gymnasium Erlenbach



Ein Fladenbrot bringt etwas Abwechslung in die Produktpalette und erinnert an den beliebten Döner.

Frische Kräuter peppen die Schlemmer Ecke geschmacklich auf.

*Stulle & Co*



# Sesam-Frischkäse

**Zutaten:** 300g fettarmer Frischkäse \*  
100g Sesam  
Salz, Pfeffer  
Kräuter



## Zubereitung:

Sesam leicht rösten und erkalten lassen und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Rezept von: Grund- und Mittelschule Rinchnach



Kochplatte

Stulle & Co



# Tomatenbutter

**Zutaten:** 120g Weiche Butter  
1-2EL Tomatenmark \*  
Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver



## Zubereitung

Die Butter mit dem Tomatenmark verrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Evtl. mit etwas Olivenöl glatt rühren.

Rezept von: Main-Taunus-Kreis



Handrührgerät



Leckere geschmackliche und farbliche Abwechslung zu einfacher Butter.

*Stulle & Co*



# TomBa-Aufstrich

**Zutaten:** 10 Tomaten  
1 Bund Basilikum  
200g Magerquark  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Die Tomaten putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocknen und fein hacken. Tomaten und Basilikum mit Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

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



Je nach Geschmack können auch noch Knoblauch und getrocknete Tomaten im Rezept Verwendung finden.