



# PAUSENBROTE UND SNACKS



*Immer nur das olle Käsebrot in der Lunchbox? Muss gar nicht sein!  
Hier kommen tolle Ideen für Brotzeit, Pausenbrot oder auch  
Abendbrot.*



## *Rezept-Trialog* **FETTE STULLE**

*Ob zur Brotzeit oder zum Brunch: Schlonzig, cremig und saftig muss der perfekte Belag für unsere fetten Stullen sein.*



## STULLE MIT EIERSALAT

vegetarisch

Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: ca. 475 kcal, 17 g EW, 32 g F, 28 g KH

3 Eier (M)

1 Zwiebel

½ EL neutrales Öl

1 ½ EL Rotweinessig

Salz | Pfeffer

1–2 eingelegte Paprika (aus dem Glas)

2 TL eingelegte Kapern

1 kleiner Bund Schnittlauch

50 g Schmand

½ EL Zitronensaft

1 TL Dijonsenf

1 TL Honig

1 EL Walnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)

4 Salatblätter

1 Kästchen Kresse (z. B. Shisokresse)

2 große Scheiben Bauernbrot

1 EL Butter

Holzspieße (nach Belieben)

1. Die Eier in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, das Wasser zum Kochen bringen und die Eier in ca. 7 Min. hart kochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Eier kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. ½ EL Essig dazugeben und verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. Die Paprika abtropfen lassen und klein würfeln. Die Kapern fein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die Eier pellen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

**4.** Für das Dressing Schmand, 1 EL Essig, Zitronensaft, Senf, Honig und Walnussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Zutaten unter das Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Brotscheiben halbieren, toasten und mit Butter bestreichen. 2 Brothälften mit den Salatblättern und dem Eiersalat belegen, die Kresse darüberstreuen. Die übrigen Brotscheiben daraufsetzen. Die Stullen nach Belieben noch mit Holzspießchen zusammenstecken und servieren.



## FLEISCHSALAT

mit Fleisch

Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: ca. 590 kcal, 15 g EW, 39 g F, 46 g KH

*150 g Fleischwurst (z. B. Lyoner)*

*1 Essiggurke + 1 EL Gurkensud*

*50 g Mayonnaise*

*30 g saure Sahne*

*Chilisauce*

*Salz | Pfeffer*

*½ Bund Schnittlauch*

- 1.** Die Fleischwurst häuten und erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Gurke abtropfen lassen, erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.
- 2.** Die Mayonnaise mit saurer Sahne, Gurkensud und etwas Chilisauce verrühren. Die Fleischwurst- und Gurkenstreifen untermischen, anschließend den Fleischsalat kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Fleischsalat auf ein paar Scheiben Lieblingsbrot verteilen und servieren.