



Sandwiches de luxe

Ob für Arbeit oder Schule, belegte Brote gehören bei vielen dazu. Damit keine Langweile aufkommt, gibt es hier zwei leckere Rezepte plus weitere Tipps für die Lunchbox.

Clubsandwich mit selbst gemachtem Ketchup

Zutaten für 4 Portionen:

1 Apfel
1 Zwiebel
125 g Tomatenmark
Salz
Curry
Paprikapulver
12 Scheiben Bacon
2 Hähnchenbrustfilets
Pfeffer
2 Fleischtomaten
8 Salatblätter
(zum Beispiel Römer-, Eisberg- oder Kopfsalat)
12 Scheiben Sandwichtoast
4 EL Mayonnaise

Für das Ketchup den Apfel und die Zwiebel schälen und würfeln. Mit etwas Wasser in einem Topf weichkochen. Das Wasser abgießen. Das Tomatenmark, etwas Salz, Curry- und Paprikagewürz dazugeben und dann alles pürieren.

Für das Sandwich den Bacon in der Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Bratfett von beiden Seiten scharf anbraten. Die Temperatur reduzieren und mit aufgelegtem Deckel etwa 10 Minuten garen. Zwischendurch noch einmal wenden. Das

Fleisch abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Die Toastscheiben goldbraun toasten. Vier Scheiben mit je 1 EL Mayonnaise bestreichen und mit Salat und Hähnchenbruststreifen belegen. Je eine weitere Toastscheibe auflegen und diese mit Speck und Tomaten belegen. Gegebenenfalls etwas vom Ketchup darübergeben. Die verbliebenen vier Toastscheiben als Deckel auflegen. Die Sandwiches diagonal durchschneiden und mit Holzspießen fixieren. Mit dem selbst gemachten Ketchup servieren.

LECKERES FÜR DEN LUNCH

// Diplom-Oecotrophologin Katrin Faßnacht-Lee

DIE BOX MACHT DEN UNTERSCHIED

Ja, wirklich! Denn in Boxen mit verschiedenen Fächern lässt sich der Pausensnack besser unterbringen und nichts weicht durch. So kommt in einen Teil das Brot, in einen weiteren das geschnippelte Obst und Gemüse und in einen dritten ein paar Nüsse oder Cracker. Sieht schön aus, schmeckt gut und die Anschaffung lohnt sich.

SALAT TO GO

Keine Lust mehr auf Sandwiches? Dann sind Salat oder Bowl eine tolle Alternative. Damit man satt wird, am besten nicht nur mit Grünzeug bestücken. Nudeln, Reis oder Couscous vom Vortag, Käsewürfel, Avocado, Kerne oder Nüsse, Kidneybohnen oder Kichererbsen sind gesund und sättigen. Und das lässt sich alles in ein großes Schraubglas schichten. In speziellen Salatboxen lassen sich Salat, Toppings, Dressing und Besteck sogar getrennt unterbringen.

ODER MAL BREI?

Griesbrei, Milchreis oder Porridge lassen sich schon am Vortag kochen und abfüllen. Am Morgen noch ein bisschen frisches Obst dazu – fertig. Da läuft nichts aus und es schmeckt auch kalt. Eine schnelle Müslivariante im Schraubglas lässt sich morgens in Windeseile zubereiten. Schauen Sie selbst: Ein leckeres Rezept gibt es auf unserem Instagram-Account.



Müsli im Schraubglas? Mehr unter
www.instagram.com/apothekenmagazin



Schnelles Avocado-Spinat-Sandwich mit Granatapfel

Zutaten für

4 Portionen:

2 Avocados

2 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Kreuzkümmel (Cumin)

½ Granatapfel

100 g Baby-Blattspinat

8 Scheiben Vollkornbrot

Die Avocados halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Dann 2 TL Zitronensaft dazugeben und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Aus dem halben Granatapfel die Kerne herauslösen. Den Spinat waschen und putzen. Vier Scheiben Vollkornbrot mit einem Teil der Avocadocreme bestreichen. Den Blattspinat und die Granatapfelkerne darüber verteilen. Die übrigen Scheiben mit der verbliebenen Avocadocreme bestreichen, auflegen und die Sandwiches jeweils einmal diagonal teilen.

