

Rezept im Sommer

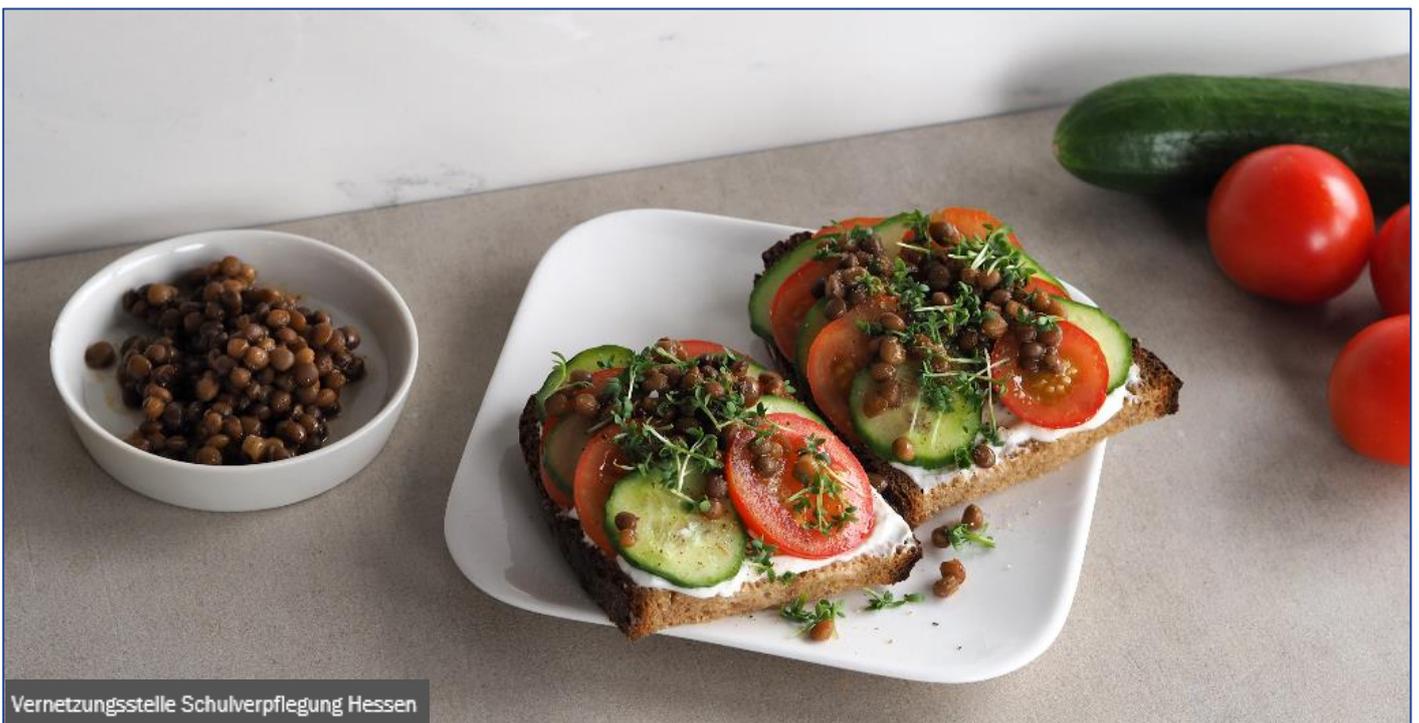
Lässt sich im Hand-
umdrehen zubereiten
und enthält alles,
was eine optimale
Zwischenmahlzeit
mitbringen sollte –
ein Must-Have im
Kioskangebot.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: LINSEN

Wer Brotzeit mag, wird diese dänische Variante namens Smørrebrød (Smørrebröd) lieben. Dabei handelt es sich nämlich um reichhaltig belegte Roggenbrote mit Aufstrichen, Belägen und Toppings. Diese Kombi sieht aber nicht nur toll aus, sondern macht auch langanhaltend satt. Zum einen liefert Roggenbrot hochwertige Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, welche die Verdauung anregen und den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Zum anderen enthalten die Beläge hochwertiges Protein, das zusätzlich satt macht. Bei unserer Variante mit Linsen punktet das Smørrebröd zusätzlich auch noch aus ökologischer Sicht. Sie schneiden nämlich in puncto Wasser- und Flächenbedarf sowie Treibhausgasemissionen besser ab als beliebte tierische Brotbeläge aus Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch. Je nach regionaler und saisonaler Verfügbarkeit oder vorhandenen Lebensmittelresten lässt sich das Rezept einfach anpassen. Am besten also gleich ausprobieren oder bei der Zutatenwahl auch die Schülerinnen und Schülern nach ihren Wünschen und Ideen befragen.

■ BUNTES SMÖRREBRÖD MIT MARINIERTEN LINSEN



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



■ ZUTATEN

Zeit: 15 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen:

1 EL Olivenöl
3 EL dunkler Balsamicoessig
1 TL Zucker
½ TL Jodsalz mit Fluorid
¼ TL frisch gemahlener Pfeffer
150 g verzehrfertige braune Linsen (selbst gekocht oder alternativ aus der Dose)
200 g Tomate
200 g Gurke
200 g fettreduzierter Frischkäse
1 EL Zitronensaft
4 große Scheiben Roggenvollkornbrot
1 Kästchen Kresse (alternativ: Rucola)

■ ZUBEREITUNG

1. Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Jodsalz und Pfeffer in einer Schale verquirlen. Linsen untermischen und bis zum Belegen der Brote (wenn möglich im Kühlschrank) marinieren lassen.
2. Tomate sowie Gurke waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse mit Zitronensaft glatrühren. Brote halbieren und jeweils mit reichlich Frischkäse bestreichen.
3. Kurz vor dem Verzehr vorbereitete Beläge gleichmäßig auf den Broten verteilen. Zuletzt Kresse abschneiden und jedes Smörrebröd damit toppen.

Tipp: Wer die Linsen selbst kocht, kann diese 1-2 Stunden vor dem Kochen einweichen, anschließend gründlich waschen und in ausreichend Wasser 25-30 Minuten garkochen. Auf diese Weise wird Phytinsäure aus den Hülsenfrüchten gelöst, welche als sogenannter Antinährstoff, die Aufnahme von Mineralstoffen hemmt. Gleichzeitig reduziert sich durch Einweichen die blähende Wirkung von Linsen und Co.

Tausch-Tipp: Selbstgemachte Aufstriche auf Hülsenfrucht-Basis passen ebenfalls super zu Smörrebröd. Wie wäre es zum Beispiel mit Linsen-Curry-Aufstrich oder Hummus? Statt frischem Gemüse schmeckt auch gebratenes (Ofen-) Gemüse wie Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomaten oder auch Kartoffelscheiben.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.