

Rezept

# Schulbrote

Ein Rezept von Schulbrote, am 28.04.2024

## Zutaten

**2 Scheiben** Vollkornbrot

### Veggie:

**2 Blätter** Eisbergsalat

**1** hart gekochtes Ei

**1 TL** Rapsöl

**1 TL** Schnittlauch

**2 TL** Butter

**1 TL** Senf

Salz

### Vegan:

**4** Salbeiblätter

**1 EL** Olivenöl

**einige Blätter** Rucola

**1-2 EL** Zitronensaft

**2** Auberginenscheiben

Salz

**2 EL** Cashew-Mus

### Pizza:

**1 Handvoll** Basilikum

**2 kg** getrocknete Tomaten

**1 Handvoll** Kirschtomaten

**2 TL** Butter

**½ Kugel** Mozzarella

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Schulbrot | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 395 kcal, 20 g F, 14 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Für das Veggie-Brot die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit Salat belegen. Das Ei schälen und mit Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Schnittlauch mit der Gabel zerdrücken, auf einem Brot verteilen, das zweite daraufsetzen, andrücken.
2. Für das vegane Schulbrot Salbei und Auberginen in einer beschichteten Pfanne mit Öl von beiden Seiten braten, salzen. Rucola waschen und trocken schütteln. Cashewmus mit 1 EL heißem Wasser und Zitronensaft cremig rühren. Auf den Brotscheiben verteilen, mit Rucola belegen. Auberginen und Salbei auf eine Scheibe legen, die zweite darüberklappen, andrücken.
3. Für das Pizza-Brot Basilikum waschen, trocken schütteln. Brotscheiben mit Butter bestreichen. Getrocknete Tomaten hacken und darauf verteilen. Mit Basilikum belegen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, ein Brot damit belegen, die zweite Scheibe darauflegen, andrücken. Die Tomaten extra in die Brotbox packen.