



**Rezept 2**

**Fleisch und Eier**

Name ................................................................................................................ Klasse Datum

.........................

**Idas Burger**

**Burger müssen kein „Fast Food“ sein!**

**Mit Zutaten aus diesem Rezept können Burger eine Fülle an Nährstoffen liefern und**

**richtig lecker sein!!**

**Zutaten (für 4 Personen):**

* 4 große Vollkornbrötchen
* 8 Salatblätter (z. B. Kopfsalat, Lollo bionda, Lollo rosso)
* 1–2 Tomaten
* 2 hartgekochte Eier
* 16 Scheiben Salatgurke
* 4 Scheiben Putenbrust
* 4 Scheiben Käse

(nach Geschmack z. B. junger Gouda, Leerdamer)

* 1/2 Becher Schmand
* 2 Stängel Petersilie
* 1/2 Bund Schnittlauch
* Salz und geschroteter Pfeffer
* Paprika, edelsüß

**Du brauchst noch:**

* Gemüsemesser
* Schneidebrett
* Messer zum Bestreichen
* Teller
* Schüsselchen
* Eierschneider

**So geht’s:**

* Die Eier 7 Minuten kochen, abschrecken und abkühlen lassen.
* Die Eier pellen und mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden.
* Schnittlauch und Petersilie waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und klein hacken.
* Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
* Salatblätter waschen und trocken tupfen. Brötchen durchschneiden.
* Schmand mit den Gewürzen und Kräutern verrühren und auf die Brötchenhälften streichen.
* Mit einem Salatblatt und den Tomatenscheiben belegen.
* Dann den Käse, die Eierscheiben und die Putenbrust darauflegen.
* Jetzt mit Gurkenscheiben belegen.
* Zum Schluss kommen darauf das zweite Salatblatt und dann die zweite Brötchenhälfte.
* Wer möchte, kann sein Brötchen noch im Backofen backen, bis der Käse geschmolzen ist

(für ca. 3 Minuten bei 180° C im vorgeheizten Backofen). Hierfür die Brötchen hälften erst nach dem Backen mit Salatblättern und Gurkenscheiben belegen und zusammenklappen.

© Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat