

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Maskottchen Herthinho zum Nachkochen!

Pizzabrötchen

Für 2 Personen

Zutaten

- 6 (Vollkorn)Brötchen
- 100 g Kochschinken
- ½ Paprika
- 100 g gut schmelzender Käse, z.B. Gouda
- 300 g frische Champignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Pizzagewürz oder italienische Kräutermischung



Zubereitung

1. Kochschinken, Käse und Paprika in Würfel schneiden, Champignons und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.
2. Die geschnittenen Zutaten mit Creme Fraiche vermengen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und dem Pizzagewürz abschmecken.
4. Die Brötchen in der Mitte aufschneiden und mit der Masse bestreichen.
5. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Weitere Fakten zum Gericht:

Die Zutaten könnt ihr nach Belieben verändern, je nachdem was ihr im Kühlschrank habt. Zucchini, Feta und Oliven, Tomaten, Spinat, Knoblauch, Mais etc. schmecken auch sehr lecker auf dem Pizzabrötchen. Ohne Kochschinken ist das Rezept vegetarisch.



Tofu Scramble

2 Personen

Zutaten

- 200 g Tofu
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Bratöl oder Olivenöl
- 1/3 TL Kurkuma
- Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver
- 75 g Sojajoghurt

Zubereitung

1. Tofu mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit den Händen in grobe Stücke zerbröseln.
2. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl in der Pfanne und die Zwiebel ca. 2 Minuten glasig andünsten.
4. Den Tofu hinzugeben und 4-5 weitere Minuten leicht anbraten.
5. Die Gewürze und den Sojajoghurt hinzugeben. Alles miteinander in der Pfanne verrühren und ca. 3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.

Weitere Fakten zum Gericht:

Der Tofu Scramble schmeckt auf einem Brot oder Wrap, mit Tomaten oder mit Gurke sehr lecker.