



Gefülltes Baguette oder Brötchen

.....für die Pause oder den Ausflug

Du brauchst: 1 Stück Baguette (oder 1 Brötchen) 1 hartgekochtes Ei, 1 Tomate, 1/4 gelbe Paprika, Kräuter, 100gr Magerquark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Schüssel, 1 Rührlöffel, Alufolie

1. Tomaten und Paprika waschen, Eier pellen
2. Eier hacken
3. Tomaten entkernen und ganz klein schneiden
4. Paprika ganz klein schneiden
5. Kräuter hacken
6. Baguette aufschneiden und mit den Fingern das weiche Brotinnere in einer Schüssel mit dem Quark verrühren
7. Tomaten, Paprika, Eier, Kräuter vorsichtig unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken
8. Die ausgehöhlten Baguettehälften mit der Masse füllen, zusammensetzen und etwas andrücken
9. Das Baguette in Alufolie einwickeln und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen

Guten Appetit

Alternative Füllungen: Kapern, Zwiebeln, gekochter Schinken
Banane, Schokostreusel oder Nüssen (dann mit Honig abschmecken)