

# Snacks



Leichte Mahlzeit oder Vorspeise – mit diesen Kleinigkeiten kommt der Genuss nicht zu kurz.

## Auberginen-Röllchen mit Ziegenkäse

von Marlene Siemers aus Köln

Für 4 Personen

250 g Auberginen  
125 g Ziegenkäserolle  
80 g rote Paprika, Honig, Salz, Pfeffer, 4 Thymianzweige  
Olivenöl, Zahnstocher

Auberginen in 3 mm dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem Gemüsehobel, salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Salz abwaschen, Scheiben trockentupfen. Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Auberginenscheiben mit einem Stück Käse und Paprikastreifen belegen. Ein paar Tropfen Honig und Thymianzweige dazugeben, die Enden einklappen. Ggf. mit Zahnstochern fixieren. Die Röllchen mit Öl einpinseln und rund 5 Minuten grillen, vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen.



## Frischer Max mit Gemüse

von Martina Köllen aus Kerpen

Für 1 Portion

Möhren, Champignons, Bratöl  
Vollkornbrot oder dunkles Sauerteigbrot, getrocknete Tomaten  
Pinienkerne/Kürbiskerne  
Salatblatt, Essig & Öl  
Frischkäse  
1 Ei

Rohkost und frische Kräuter

Das ist meine vegetarische Idee zum traditionellen Strammen Max. Dazu schneide ich ein paar Möhren - die ich meistens vorrätig habe - und Champignons in Scheiben und brate beides kurz im Wok oder in der Pfanne an.

Auf eine Scheibe Brot (am besten Vollkornbrot oder was auch immer man gerade da hat) kommt etwas Frischkäse, den man je nach Lust, Zeit und Laune noch mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen oder Kürbiskernen verfeinern kann. Darauf kommt ein Salatblatt. Über das Ganze gebe ich das gebratene Gemüse, beträufle mit einer Vinaigrette.

Dann brate ich noch schnell ein Spiegelei, das kommt zur Krönung obendrauf. Wenn man noch ein bisschen Rohkost dazu mag oder gerade im Haus hat, passen ein paar Radischen-Scheiben oder Cocktailtomaten, Salat und frische Kräuter. Natürlich kann man auch anderes Gemüse einsetzen, das sich für den Wok eignet.

## Dinkel-Haselnuss-Brot

von Arnd Pullem aus Siegburg

Für 4 Personen

400 g Dinkelmehl  
100 g Buchweizenmehl  
50 g Leinsamen  
50 g Sonnenblumenkerne  
100 g Haselnüsse  
1 Würfel frische Hefe  
500 ml Wasser  
Salz, Zucker, Essig

Das Mehl erhält man in jedem Reformhaus. Wenn es frisch gemahlen ist, schmeckt es am besten, einige Reformhäuser haben eine Geträdemühle und mahlen auf Wunsch.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend in einem Sieb die braune Haut abreiben. Dann die Nüsse grob hacken. Hefe in 500 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mehlsorten, die Haselnüsse, den Leinsamen und die Sonnenblumenkerne in eine Rührschüssel geben, das Wasser mit der Hefe zugeben, 2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, 1 Esslöffel Essig zugeben und alles zu einem Teig verrühren.

Zum Backen den Backofen und den Topf, in den die Kastenform kommt, auf 250 Grad vorheizen. Den Teig in eine gut gefettete Kastenform geben (der Teig braucht nicht zu gehen!), die Kastenform in den Topf im Ofen stellen, Topf schließen. Die Temperatur auf 220 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren und das Brot 15 Minuten bei 220 Grad backen. Dann auf 200 Grad herunterschalten und weitere 45 Minuten backen.

