



Piratenspieße mit Dip

1 Portion



Du brauchst:

2 Sch.	(100 g)	Vollkornbrot
2 TL	(15 g)	Frischkäse
1 TL	(10 g)	Tomatenmark
6 kl.	(80 g)	Cocktailtomaten
½	(100 g)	Paprika
4–5	(30 g)	Minibrühwürstchen

Für den Kräuterfrischkäsedip brauchst du:

2 EL	(40 g)	Naturjoghurt
1 EL	(10 g)	Kräuterfrischkäse
1 TL	(5 ml)	Saft einer frischen Zitrone
je eine Prise		Jodsalz, Pfeffer, Zucker

Was zu tun ist, Überblick:

Brotscheiben bestreichen,
zusammenklappen,
in Würfel schneiden

Gemüse waschen, putzen, würfeln

Spieße bereiten aus:
Würstchen, Brot-, Gemüsewürfeln

Dip bereiten

Und so wird's gemacht, Schritt für Schritt:

1. Am besten bereitest du zuerst den **Dip** zu. Gib einfach alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie mit dem Schneebesen.
 2. Dann bestreichst du **eine der Brotscheiben** mit dem **Frischkäse**. Die **andere Scheibe** bestreichst du mit dem **Tomatenmark**.
 3. Klappe die **Brotscheiben** zusammen und schneide den Doppeldecker in mundgerechte Stücke. Am besten du schneidest den Doppeldecker erst längs in Streifen und dann quer. So erhältst du Würfel, die du gut aufspießen kannst.
 4. Jetzt zum **Gemüse**.
Wasche die **Tomaten**. Putze und wasche die **Paprika** und schneide sie in Würfel. Die Paprikawürfel sollten ungefähr so groß wie die Brotwürfel sein.
 5. Die **Würstchen** halbiert du am besten.
 6. Nun beginnt die Aufspießerei. Spieße abwechselnd **Brotwürfel, Tomaten, Paprikawürfel** und **Würstchen** kunterbunt auf die Spieße.
 7. Serviere den Dip zu den Spießen und schon kann das Piratenessen losgehen.
- Trinke eine Tasse **Milch** dazu und dein Abendessen ist komplett.

optitipp: Beim Garen von Obst und Gemüse gehen wichtige Inhaltsstoffe verloren. Daher solltest du Obst, aber auch Gemüse, möglichst oft ungesund essen, z.B. als Rohkost zum Dippen oder als Salat. Dip-Rezepte stehen auf Seite 86.

Was du verändern kannst:

Statt der Tomaten kannst du Gurkenscheiben, Möhrenstücke oder Radieschen aufspießen. Schneide vorher ein Kreuz in die Mitte der Gemüsestücke, dann fällt dir das Aufspießen leichter. Statt Brot mit Frischkäse zu bestreichen, kannst du auch Käsewürfel nehmen.

Stelle bereit:

Schüssel
Zitronenpresse
Schneebesen
Esslöffel
Teelöffel
Streichmesser
Teller

Küchenbrett
Schneidemesser

Schaschlikspieße

Tasse

