

März

Foto: Unilever Foodsolution



Frühlingsfrische Brote

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Scheibe Sonnenblumenkernbrot, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Bauernweizenbrot, 1 Scheibe Mehrkornbrot,
- 4 EL frische Frühlingskräuter, 40 g Butter, 40 g Frischkäse,
- 2 Radieschen, 1 Tomate, 1 Frühlingszwiebel,
- 2 EL Quark, 2 TL Salatcreme,
- Salz, Pfeffer, 1 Scheibe Schnittkäse,
- 1 Blatt Eisbergsalat, 1 TL Aprikosenmarmelade,
- 1 getrocknete Aprikose

ZUBEREITUNG:

Die Brote mit Butter bestreichen. Die Frühlingskräuter waschen und klein hacken. Die Tomate waschen, den Stielansatz heraus schneiden. Die Tomate in kleine Würfel schneiden, salzen und Pfeffer und die Salatcreme unterheben. Die Frühlingszwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Radieschen putzen und



EXTRA TIPP:

Frisches Brot mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen eignet sich hervorragend für eine herzhafte und sättigende Frühlingsdiät. Sie unterstützen schmackhaft den Kampf gegen den Winterspeck. Mehr Informationen, Tipps und Rezepte finden Sie zu diesem Thema unter: www.baecker-kalender.de/maerz



in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln und Radieschen unter den Quark heben. Käse in kleine Streifen schneiden, die Aprikose sehr klein würfeln. Käse und Aprikose unter die Marmelade mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Bauernweizenbrot mit Frischkäse bestreichen und mit den frischen Kräutern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Vollkornbrot mit der Quarkmasse, das Mehrkornbrot mit der Tomatencreme bestreichen. Auf das Sonnenblumenkernbrot das Salatblatt legen und die Käse-Aprikosenmischung darauf anrichten. Alle Brote halbieren und sofort servieren.

LUST AUF AUSBILDUNG?

Bäcker/in – Experten für Frische und Qualität

Dreikornbrot, Croissants und knusprige Baguettes: Die Produktpalette in diesem Gewerbe ist groß. Der Bäcker ist in der Lage, sich immer wieder auf neue Gewohnheiten der Verbraucher einzustellen, zum Beispiel auf den Wunsch nach ballaststoffreichen Backwaren und Vollkornprodukten. Mit Können, Technik und cleverem Marketing greift er neue Ernährungstrends immer wieder auf. Viel Geschmack, ein „guter Riecher“ und Einfühlungsvermögen gehören in diesem Beruf dazu. Mit Hilfe von computergesteuerten Anlagen, automatischen Knet- und Rührmaschinen sowie vollelektronischen Backöfen bewältigt die/der Auszubildende die vielfältigen Aufgaben in diesem Beruf – und bekommt während seiner dreijährigen Ausbildung alles gebakken. Doch das Beste – Nachwuchskräfte sind gefragt!



Informationen über das Berufsbild und die Ausbildung gibt es im Internet unter: www.berooobi.de/berufe/baecker