

Brot und Brötchen

Schmecken morgens,
mittags und abends



© Fotos v. l. n. r.: Markus Mainka/stock.adobe.com; 288891066/stock.adobe.com; Petra Schueller/stock.adobe.com

Im Brotsalat



Als Käsebrötchen



Als Semmelknödel



Mit Konfitüre



© Fotos v. l. n. r.: Bernadette/stock.adobe.com; rdnz/stock.adobe.com; babsi_w/stock.adobe.com; Marc McRaw/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Es gibt viele verschiedene Brote und Brötchen.
- Sie werden aus weißem Mehl oder Vollkornmehl gebacken. Oft werden mehrere Mehlsorten gemischt.
- Sie können Brot und Brötchen frisch kaufen und direkt oder in den nächsten Tagen essen.
- Im Lebensmittelgeschäft gibt es auch in Kunststoff eingeschweißtes Brot oder Brötchen zum Aufbacken.

L Lagern

- Frisches Brot hält sich einige Tage, wenn Sie es in einem trockenen, möglichst dichten Brotkasten oder Steintopf lagern. Oder Sie heben es in der Bäckertüte auf.
- Verpacktes Brot hat ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Es ist oft auch danach noch gut.
- Brot mit weißen oder grünen Schimmelpunkten gehört in den Müll.
- Sie können Brot und Brötchen gut auf Vorrat einfrieren.

Z Zubereiten

- Essen Sie Brot und Brötchen mit Wurst, Käse, Konfitüre oder vegetarischem Aufstrich.
- Brot und Brötchen sind auch eine sättigende Beilage zu Eintöpfen, Suppen oder Salat.
- Trockenes Brot und Brötchen sind eine preiswerte Zutat für Frikadellen, Knödel oder Süßspeisen. Sie können auch Paniermehl daraus machen.

N Nachhaltigkeit

Wenn Sie einen Stoffbeutel zur Brottheke mitbringen, sparen Sie Verpackungsmüll.

R

Rezept

Brot Salat

Zutaten (für 4 Portionen):

Salat

- 4 Scheiben (altes) helles Brot
(zum Beispiel Weißbrot, Ciabatta)
- 50 ml heller Essig
- 100 ml heißes Wasser
- 4 Tomaten
- 2 rote Paprika
- ½ Eisbergsalat

Salatsoße

- 4 EL heller Essig
- 2 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Pflanzenöl

K

Tipp

Der Senf bewirkt, dass sich Essig und Öl mischen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten



- Das Brot in eine flache Schüssel legen.
- Den Essig mit heißem Wasser mischen.
- Über die Brotscheiben gießen und einweichen.



- Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.



- Die Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen.
- Die Paprika erst in Streifen und dann in Würfel schneiden.



- Den Salat waschen.
- Die Salatblätter übereinander legen und in Streifen schneiden.



- Für die Salatsoße Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren.
- Dann das Öl unterrühren.



- Die Tomaten, die Paprika und den Eisbergsalat in die Schüssel füllen.
- Das Brot in kleine Stücke reißen und dazu geben.
- Die Salatsoße darüber gießen.
- Alles gründlich miteinander vermischen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Ein paar Blätter Basilikum dazugeben. Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse darüber streuen.