Schmatzo Koch-Kids-Club

Picknick:
Club Sandwich, Zoodle-Salat und Smoothies

Club Sandwich:

- 12 Scheiben Toastbrot
- 4 Eier
- 12 Scheiben Hühnerbrustfilets
- etwas Olivenöl zum Anbraten
- 12 Scheiben Speck
- 50 g Mayonnaise
- 50 g Ketchup
- 8 Blätter grüner Salat
- 2 Tomaten
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zoodle-Salat (oder Zucchininudel-Salat:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Tasse Edamame
- 2 große Karotten
- 4 Jungzwiebeln
- ½ Tasse Reisnudeln
- 2 EL Erdnussbutter
- 4 TL Sambal Oelek
- 4 EL Reisessig
- 4 TL Sojasauce
- ¼ Tasse Olivenöl
- Salz

Erdbeer-Bananen-Smoothie

- 300 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- je nach Geschmack etwas Basilikum
- Eiswürfel

Pfirsich-Mango-Smoothie:

- 300 g Pfirsich
- 2 Mangos
- Schwarzer Pfeffer
- Eiswürfel

Club Sandwich:

Die Hühnerbrustfilets in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten. In einer weiteren Pfanne Speck knusprig braten. Auf einem Küchenpapier das Fett abtupfen. Die Eier mithilfe von Metallringen zu Spiegeleiern braten. Dafür die Metallringe in die Pfanne geben und das Ei darin braten. Ketchup und Mayonnaise für die Cocktailsauce vermischen. Salatblätter klein schneiden und in der Sauce schwenken.

Das Toastbrot in einem Toaster rösten. Nun die unterste Toastbrotscheibe mit dem marinierten Salat belegen. Es folgen gebratenes Hühnerfleisch und Tomatenscheiben. Nun eine weitere Toastbrotscheibe darauf legen, gefolgt vom gebratenen Spiegelei. Vorsichtig mit Speck belegen und mit einer weiteren Toastbrotscheibe zudecken.

TIPP: Damit bei der Anfahrt zum Picknickplatz nichts verloren geht, die Sandwiches eng in Backpapier wickeln und mit einer Kordel verknoten.

Zoodle-Salat (oder Zucchininudel-Salat):

Mit einem Spiralschneider die Zucchini zu langen Spiral-nudeln schneiden, etwas salzen und das überflüssige Wasser ausdrücken. Paprika und Jungzwiebeln dünn schneiden, Karotten reiben. In der Zwischenzeit die Edamame kurz in Salzwasser kochen.

Für das Dressing Erdnussbutter, Sambal Oelek, Reisessig und Sojasauce unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen vermengen. Nach und nach Olivenöl hinzugeben.

Das Dressing in Einmachgläsern aufteilen. Die eignen sich toll als Transportgefäß für das Picknick. Darüber die Zucchininudeln verteilen. Anschließend Paprika, Edamame, Karotten und Reisnudeln hinzugeben. Mit Jungzwiebeln garnieren.

Smoothies:

Für die beiden Smoothies Zutaten kleinschneiden und mit Eiswürfeln mischen.

Die Eiswürfel kühlen das Getränk nicht nur, sie machen es auch flüssiger. Sobald das Obst püriert und kein Eiswürfel mehr zu sehen ist, mithilfe eines Trichters in Flaschen abfüllen.