



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat August Englische Sandwiches

1	Salatgurke (Bio)
100 g	Schmand
100 g	Frischkäse
	Minze Blätter
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
4	Eier
100 g	Mayonnaise
1 Stange	Staudensellerie
1 TL	Senf
1 Schale	Kresse
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
8 Scheiben	Toastbrot

### Gurken-Minze-Sandwich:

Die Salatgurke schälen, der Länge nach aufschneiden und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurke in sehr feine Würfel schneiden, salzen und in einem feinen Sieb ca. 20 Minuten abtropfen lassen. Zuletzt die Würfelchen auf Küchenpapier trocknen lassen.

Die Minze in sehr feine Streifen schneiden und mit dem Schmand und dem Frischkäse verrühren. Die Masse mit Zitronensaft, Salz (vorsichtig, die Gurken sind schon gesalzen) und Pfeffer abschmecken. Ganz vorsichtig die abgetropften Gurkenwürfelchen darunter heben.

### Eier-Sellerie-Sandwich:

Den Staudensellerie sehr fein würfeln und in etwas Salzwasser drei Minuten blanchieren. Die Eier in kaltem Wasser aufsetzen und nach dem Erreichen des Siedepunktes sieben Minuten kochen. Kalt abschrecken und ebenfalls fein würfeln. Alle Zutaten mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kruste des Weißbrottes abschneiden und je 4 Scheiben ungefähr 1/2 cm hoch mit der Gurken- oder Eiermasse bestreichen. Mit einer zweiten Scheibe abdecken und diagonal durchschneiden.

*Tipp: Sommerzeit ist Picknickzeit und englische Sandwiches sind ein Muss. Hier zwei klassische Aufstriche, die von mir ein wenig verfeinert wurden. Ihre Kinder werden sie auch als Vorspeise zum Grillen und als Pausenbrot lieben.*