

REZEPTE

Regenbogen-Sandwich

Rezept für 16 Scheiben Vollkorntoast oder Vollkornbrot

ZUTATEN ROTE-BETE-HUMMUS

- 80 g Kichererbsen (Dose, abgetropft)
- 80 g Rote Bete (vakuumiert, vorgegart)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Walnussöl oder Olivenöl
- Jodsalz mit Fluorid
- Karotten-Frischkäse
- 3 EL Hüttenkäse/körniger Frischkäse
- Schnittlauch nach Geschmack
- 1 Karotte
- Pfeffer und mildes Currypulver



Bild: Mickys Regenbogen-Sandwich, © Disney

ZUTATEN RUCOLA-PESTO

- 50 g Rucola
- 30 g Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 - 2 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Eine tolle pinkrote Schicht bekommt ihr mit Rote-Bete-Hummus. Dazu gibt man sämtliche Zutaten für den Hummus in ein hohes Gefäß und püriert alles mit einem Pürierstab oder im Mixer cremig. Wer Roter Bete skeptisch gegenübersteht, kann auch einfach ein paar Tomatenscheiben verwenden.
2. Die gelbe Schicht ist ein Karotten-Frischkäse. Dazu die Karotte gut unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend in eine Schüssel reiben. Zuletzt mit Hüttenkäse, Schnittlauch und Gewürzen vermischen.
3. Für eine grüne Schicht sorgt Rucola-Pesto, das in wenigen Schritten hergestellt ist. Rucola waschen und trocken schütteln. In ein hohes Gefäß Rucola, Walnüsse, Olivenöl, Wasser und die Gewürze geben und pürieren. Ist das Püree zu fest, evtl. noch 1 EL Wasser dazugeben. Walnuss-Allergiker nehmen einfach Pinienkerne oder Cashewnüsse. Ist der Rucola zu bitter, lässt sich die grüne Schicht auch ganz einfach mit einer zerdrückten Avocado zaubern, die man mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzt.
4. Jetzt wird geschichtet: Auf vier Toastscheiben kommt eine Schicht Rucola-Pesto. Vier weitere Scheiben kriegen je eine Schicht Karotten-Frischkäse, und dann folgen vier Scheiben mit Rote-Bete Hummus. Jetzt auf das Pesto-Brot das Möhren-Frischkäse-Brot stapeln, darauf das Rote-Bete Hummus-Brot und mit einer vierten Scheibe Brot schließen.

Tipp

Noch Aufstrich übrig? Alle drei Aufstrich-Varianten eignen sich auch super als Dip für Gemüsesticks! Und immer gilt: Lieber ein Brot mit einem anderen Aufstrich, das Kinder gerne essen, als ein top-gesunder Snack, der unverzehrt wieder nach Hause gebracht wird! Mehr leckere Tipps für den Picknickkorb gibt es bei **Disney und Geprüfte IN FORM-Rezepte**

QUELLE

- © **Disney**

Disney ist durch "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**" ein Partner von IN FORM. In Kooperation mit der **DGE** wird das Logo "Empfohlen von IN FORM" an leckere und gesunde Rezepte von Internet-Kochdatenbanken vergeben.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/snack/regenbogen-sandwich/>