

## Schnelle Toastvariationen

**i** Für eine sättigende Mahlzeit im Büro braucht es nicht immer eine voll ausgerüstete Küche. Schon mit einem Toaster und Zutaten wie Gemüse und Salat, kann man mit ein paar schnellen Handgriffen eine hochwertigere Toastvariante zubereiten.

### Griechischer Toast

#### Zutaten für 7 Personen

- 14 Scheiben Vollkorn-Toast
- 1,5 Pkg. Schafskäse (Feta light)
- 9 Cherry-Tomaten
- 1 Avocado
- 3 TL Oregano

Feta in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocado nun in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Vollkorn-Toastscheiben mit Schafskäse, Tomatenscheiben und Avocado belegen und mit Oregano bestreuen. Belegten Toast mit jeweils einer Toastscheibe bedecken und in einem Sandwichmaker/ am Plattengrill/ in einer Pfanne knusprig braten.

*Zubereitungszeit: 15 min.*

*Nährwertangaben pro Portion:*

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
258	10,4 g	4,6 g	47,9 g

## Spanischer Toast und Rucola-Salat

### Zutaten für 7 Personen

- 14 Scheiben Vollkorn-Toast
- 75g Schnittkäse fettarm (gerieben oder im Ganzen)
- 250g Champignons
- 12 cm großes Stück Chorizo
- 1 Pkg. Rucola-Salat
- Salz, Pfeffer
- 1 Kopf Blattsalat
- 6 EL Olivenöl
- Weißer Balsamico- Essig
- 1-2 EL frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Zitronenmelisse, ...)

Rucola und Blattsalat putzen, waschen, trockenschleudern. Eine gute Handvoll Rucola beiseitelegen. Restlichen Salat mit Öl, Essig und etwas Salz und Pfeffer marinieren. Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Chorizo schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der VK-Toastscheiben mit je 1 EL Käse bestreuen, eine kleine Handvoll vom unmarinierten Rucola darüber streuen, salzen und pfeffern und mit den restlichen Vollkorn-Toastscheiben bedecken. Chorizo auf die Toasts obenauf legen und im Sandwichmaker/ Plattengrill/ Pfanne braten. Mit dem Blattsalat genießen.

*Zubereitungszeit:* 20 min.

*Nährwertangaben pro Portion:*

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
295	6,6 g	6,5 g	55,6 g



**Tipp:** Denken Sie daran, immer wieder vegetarische Tage einzulegen – das ist gut für Ihre Gesundheit und für die Umwelt. Bei den meisten Rezepten, kann man dabei einfach die Wurst oder das Fleisch weglassen. Kräuter, Salat und Gewürze liefern dabei ausreichend Geschmack für eine pikante Mahlzeit.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/VHZOX5M>