

Leckerer für die Pause
vom Kinderkochklub von Slow Food Oldenburg:

Salate zum Spießen

Ein kleiner Imbiss in der Pause muss wirklich nicht langweilig sein.

Wie wäre es mit einem Salat, den man Spießen kann? Und du kannst selber bestimmen, was in den Salat reinkommt, nämlich alles, was du magst.

Alles was du brauchst, ist eine gut schließende Kunststoffbox und ein Spießchen oder einen Zahnstocher. Und vielleicht ein leckeres Stück Brot dazu.

Du bestimmst, wie viel Salat du essen möchtest, also 3 oder 5 Stückchen Paprika, 2 oder 4 Hühnerbrustwürfel oder keine oder 3 Backpflaumen.

Wichtig ist eigentlich nur, dass alle Stückchen nur so groß sind, dass du sie einfach aufspießen kannst und bequem in den Mund bekommst.

Fast-Wie-Pizza-Spießsalat

Du brauchst:

Mozarella oder Mozarellakugeln

Gelbe Paprika

Kirschtomaten

Salami

Etwas Tomatensoße (pürierte Tomaten)

Einige Basilikumblätter oder Pizzagewürz

So geht's:

1. Mozzarella in mundgerechte Happen schneiden (oder die Mozarellakugeln nehmen)
2. Paprika waschen, durchschneiden und die Kerne und weißen Rippen entfernen
3. Kirschtomaten waschen.
4. Salami in passende Happen schneiden.
5. Alles in die Frühstücksbox geben. Mit etwas Tomatensoße (vielleicht einen Esslöffel) vermischen.
6. Einige zerzupfte Basilikumblätter oder ein bisschen Pizzagewürz drüberstreuen.
7. Fertig! Deckel drauf und gut verschließen.

Herbst-Spießsalat

Du brauchst:

Weintrauben

Käse am Stück (vielleicht junger Gouda oder junger Bergkäse)

Schinken

Walnusshälften (wenn du möchtest, sind allerdings schwierig zu spießen)

Ahornsirup

So geht's:

1. Weintrauben waschen.
2. Käse in mundgerechte Happen schneiden.
3. Schinken in Stücke schneiden.
4. Alles in die Frühstücksbox geben. Mit etwas Ahornsirup beträufeln und einmal vermischen.
5. Fertig! Deckel drauf und gut verschließen.

Viel-Obst-Spießsalat

Du brauchst:

Du kannst alle Obstsorten, die es zur Zeit frisch gibt, nehmen, wenn sie dir schmecken. Zum Beispiel Erdbeeren, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Weintrauben, Bananen, Kiwi, Ananas (darf auch mal aus der Dose sein).

Backpflaumen, wenn du magst

Walnusshälften (wenn du möchtest)

Zitronensaft

Honig

So geht's:

1. Obst waschen, wenn nötig schälen und alles in passende Häppchen schneiden.
2. Alles in die Frühstücksbox geben. Mit etwas Zitronensaft und Honig beträufeln und einmal durchrühren.
3. Fertig! Deckel drauf und gut verschließen.

TIPP:

Wenn du magst, streue noch einen kleinen Esslöffel geröstete Sesamkörner über den Salat. Dazu die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Fertig!

Hauptsache-Bunt-Spießsalat

Du brauchst:

Kleine Zucchini

Möhre

Orange

Honig

Senf

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

So geht's:

1. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Wenn sie größer sind, vorher einmal längs halbieren.
2. Möhre schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
3. Orange so schälen, dass möglichst wenig weiße Haut übrigbleibt und dann in Spalten teilen.
4. Alles in die Frühstücksbox geben.
5. Honig und Senf (vielleicht ein halber kleiner Teelöffel) mit einem großen Teelöffel Olivenöl verrühren und mit wenig Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Über den Salat geben und einmal verrühren.
6. Fertig! Deckel drauf und gut verschließen.

Sommer-Spießsalat

Du brauchst:

Melone

Schinken

Mozarella oder Mozarellakugeln oder ein anderer Käse (vielleicht junger Bergkäse)

So geht's:

1. Melone schälen, Kerne entfernen und in passende Happen schneiden.
2. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Käse in Happen schneiden.

4. Alles in die Frühstücksbox geben.
5. Fertig! Deckel drauf und gut verschließen.

TIPP:

Wenn du magst, kannst du noch ein wenig Olivenöl und einige Tropfen Balsamico-Essig über den Salat geben. Ein Hauch Pfeffer passt auch.

Advents-Spießsalat

Du brauchst:

Apfel (ein roter Apfel sieht besonders schön aus))

Weiche Backpflaumen

Printe oder Lebkuchen

Gebratene Hühnerbrustwürfel

Zitronensaft

Honig

Lebkuchengewürz

So geht's:

1. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Happen schneiden.
2. Backpflaumen einmal durchschneiden.
3. Die Printe oder den Lebkuchen in Stücke schneiden.
4. Alles in die Frühstücksbox geben. Mit etwas Zitronensaft und Honig beträufeln. Ganz, ganz wenig Lebkuchengewürz drüberstreuen und alles einmal vermischen.
5. Fertig! Deckel drauf und gut verschließen.

TIPPS:

- Hühnerbrust braten geht ganz einfach:
Von der Hühnerbrust das Fett und weißen Sehnen abschneiden und in mundgerechte Happen schneiden. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen lassen und die Hühnerbrustwürfel von allen Seiten goldgelb braten. Vorsichtig mit Salz und wenig Pfeffer würzen.
Fertig!
- Du kannst die gebratenen Hühnerbrustwürfel prima einfrieren. So hast du immer welche auf Vorrat.

Nudeliger-Spießsalat

Du brauchst:

Fleischwurst

Mandarine (nur zur Not aus der Dose)

Große gekochte Spiralnudel (auch Fusilli genannt)

Quark

Majonäse

So geht's:

1. Fleischwurst in passende Stücke schneiden.
2. Mandarine schälen und zerteilen.
3. Alles in die Frühstücksbox geben. Ganz, wenig Quark (vielleicht einen Esslöffel) und Majonäse (vielleicht einen Teelöffel) dazugeben und alles einmal gründlich vermischen.
4. Fertig! Deckel drauf und gut verschließen.