

## Vorschlag für das Abendessen am Samstag

### Sandwich

3 Scheiben	Hähnchenbrustaufschnitt
2-3 Scheiben	Frühstücksspeck
1	hart gekochtes Ei
1	Kleine Tomate
2 Blätter	grünen Salat
25 g	Mayonnaise
1/2 TL	Senf
3 Scheiben	Toastbrot
	Salz und Pfeffer



Die Mayonnaise mit dem Senf verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Salat in kleine Streifen schneiden und mit der Mayonnaise vermengen.

Die Toastscheiben tosten. 3 Scheiben geben zusammen ein Sandwich. 2 Scheiben mit dem Salatgemisch belegen und die Hähnchenbruststreifen auf 1 Salatgemisch verteilen. Tomaten und gekochte Eier in Scheiben schneiden und auf 1 Sandwich legen. Den Bacon ohne Fett in einer Pfanne knusprig braten und zuletzt auf das Sandwich geben. Die übrige Toastscheibe draufsetzen. Die Sandwiches diagonal durchschneiden und schmecken lassen.

## Vorschlag für das Abendessen am Sonntag mit Baguette und Gemüsesticks

(Baguette wird auch für das Abendmahl benötigt)

### Kräuterquark/ Dip

150g	Joghurt oder Quark oder gemischt oder mit Frischkäse (wird auch für den Dattel-Frischkäse Dip gebraucht)
	Kleine Gurke
n.B.	Kräuter
	Salz und Pfeffer

Die Gurke raspeln und alles miteinander vermischen. Für die Kräuterauswahl gibt es tiefgefrorene Gartenkräuter schon als fertige Mischung oder Trockenkräuter (Petersilie, Schnittlauch...)

Oder hier eine weitere Dip Idee. Ergibt etwas mehr als für 1 Person. Entweder Reste verzehren oder jemanden einladen 😊 Aber er schmeckt köstlich! Zu den Dips können auch Gemüsesticks gegessen werden. Die beiden Dips halten auf jeden Fall 3 Tage im Kühlschrank. Oder ihr habt noch Reste vom Guacamole Dip vom Mittagessen, die können auch mit verwertet werden.

## Pikanter Dattel-Frischkäse Dip

125 g	Soft-Datteln, entsteint
200 g	Schmand
200 g	Frischkäse
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Harissa oder scharfer Ajvar
½ TL	Currypulver
½ TL	Salz
3 Prisen	Pfeffer



Datteln und Knoblauch fein hacken und anschließend alles gut mischen oder den ganzen Dip einfach pürieren.