

# SimplyV

Die "liebsten"  
Pausen-  
brote



Rezepte mit den Genießerscheiben



## Zutaten

### Guacamole:

- 1 Avocado, reif (ca. 300 g Fruchtfleisch)
- 1 Tomate
- ¼ Knoblauchzehe
- 2 TL Limettensaft
- Etw. Chilipulver
- Salz, Pfeffer

### Rote Bete Creme:

- 1 kleine Rote Bete, gekocht (125 g)
- 50 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- 1 EL Apfelessig
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Koriander, gehackt
- Salz, Pfeffer

### Mango Creme:

- 150 g Mango-Fruchtfleisch
- 100 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 1 TL Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauchröllchen

### Außerdem:

- 6 Scheiben Graubrot
- 6 Scheiben **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**



Corinnas

# verschiedene Brote

🍴 6 Portionen ⌚ 20 Min.

## Zubereitung

- 1 Such dir deine Lieblingscreme aus. Die Mengenangaben sind jeweils für 6 Brotscheiben.
- 2 Für die Guacamole Fruchtfleisch der Avocado in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken. Tomate und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und unter die Creme rühren. Mit Limettensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Für die Rote Bete Creme die Rote Bete klein schneiden und ebenfalls mit den anderen Zutaten pürieren.
- 4 Für die Mango Creme das Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit den restlichen Zutaten zu einer Creme pürieren.

- 5 Das Graubrot auf einem Teller oder Brett verteilen. Mit der Creme bestreichen und Genießerscheiben darauf legen.
- 6 Je nach Vorliebe noch garnieren, zum Beispiel mit gerösteter Zucchini oder Räuchertofu und Roter Bete.





## Zutaten

### Brot:

- 300 g Haferflocken, glutenfrei
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Walnusshälften- oder Cashewkerne
- 70 g Leinsamen, geschrotet
- 30 g Hirsemehl
- 20 g Sesam
- 20 g Buchweizen
- 30 g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 450 ml Wasser

### Birnen-Chutney:

- 1/2 Bio-Zitrone (Saft & Abrieb)
- 3 Birnen, klein (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel, klein
- 1 EL Bratöl
- 10 g Currypulver
- 2-3 TL Senf
- 150 g Gelierzucker
- 1 TL Szechuan-Pfeffer (ganze Körner)

### Außerdem:

- 1 Birne
- 6 EL **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 6 **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**



Kathis

# Walnussbrot mit Birnen-Chutney

glutenfrei!

🍴 1 Brot ⌚ 30 Min. + 7 Std. Ruhe- und Backzeit

## Zubereitung

- 1 Für das Brot alle trockenen Zutaten in beliebiger Reihenfolge mischen und nach und nach unter ständigem langsamem Rühren (Knethaken) das Wasser hinzugeben. Kastenform mit Margarine gut einfetten, die Masse mit einem feuchten Teigschaber hineingeben, gleichmäßig verteilen und fest andrücken, damit keine Luftlöcher im Brot entstehen.
- 2 Kastenform mit einem Geschirrtuch abdecken und mindestens 6 Stunden oder über Nacht ruhen lassen.
- 3 Ofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Brot 25 Minuten backen, aus der Form stürzen und weitere 30 Minuten backen. Nach der Backzeit das Brot komplett abkühlen lassen.
- 4 Für das Chutney Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Wichtig: Nur wenig abreiben, die weiße Haut schmeckt bitter. Zitrone halbieren und auspressen. Birnen und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 5 Öl im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel für wenige Minuten andünsten, bis sie glasig sind. Birnenstücke, Currypulver, Zitronensaft und -abrieb sowie Senf hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.
- 6 Gelierzucker hinzufügen, Temperatur erhöhen und für 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Je nach Vorliebe dann die gesamte Masse oder einen Teil pürieren. Mit Pfeffer verrühren und in kleine Einmachgläser füllen.
- 7 Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und in Schnitze schneiden. 6 Scheiben Brot abschneiden. Alle mit Streichgenuss bestreichen. Auf 3 Stück jeweils 2 Genießerscheiben, Chutney und Birnenstücke legen und dann die anderen Scheiben als Deckel daraufsetzen.



Lenas ☁️

# gegrilltes Brokkoli Pausenbrot

🍴 2 Sandwiches ⌚ 15 Min.



## Zutaten

80 g	Brokkoli, gekocht
1 EL	Olivenöl
1 TL	Petersilie, frisch
½ TL	Knoblauchpulver
½	Zitrone (den Saft davon)
	Salz, Pfeffer
½ TL	Chiliflocken
4 Scheiben	Sauerteigbrot
2-3	<b>Simply V Genießerscheiben</b>
	<b>Herzhaft Nussig</b>
2 ½ TL	Margarine

## Zubereitung

- 1 Gekochten Brokkoli in feine Röschen schneiden. Zusammen mit Olivenöl, gehackter Petersilie, Knoblauchpulver, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einer Schüssel vermischen.
- 2 2 Brotscheiben zuerst mit den Genießerscheiben, dann mit der Brokkoli-Mischung belegen. Mit den 2 übrig gebliebenen Scheiben Brot abschließen. Die äußeren Brotscheiben mit Margarine bestreichen.
- 3 Eine Pfanne mit der restlichen Margarine erwärmen und das gefüllte Brot von beiden Seiten goldbraun backen, bis die Genießerscheiben geschmolzen sind.

glutenfrei!



### Fionas Tipp:

Das glutenfreie Mehl kann auch einfach durch normales Mehl ersetzt werden.



Fionas

# Waffel-Sandwiches



3 Waffel-Sandwiches 30 Min.

## Zutaten

### Waffeln:

- 300 g Mehl, glutenfrei
- 60 g Pflanzenmargarine
- 75 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 1/2 TL Salz
- 300 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)

### Außerdem:

- 1 Möhre
- 1/4 Rotkohl, roh
- 100 g Babyspinat
- 150 g **Simply V Streichgenuss Gartenkräuter**
- 6 Scheiben **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**

## Zubereitung

- 1 Für die Waffeln Mehl mit Margarine, Streichgenuss Cremig-Mild und Salz mischen. Langsam unter ständigem Rühren das Mineralwasser hinzugeben.
- 2 Waffeleisen (doppeltes Eisen für belgische Waffeln) aufheizen und etwas Margarine darin zerlaufen lassen. Mit einer Kelle Teig auf das Eisen geben und 4-5 Minuten backen (insgesamt 6 Waffeln).
- 3 Möhre und Rotkohl hobeln, Babyspinat waschen und abtropfen lassen.
- 4 Streichgenuss Gartenkräuter auf die Waffeln streichen. Möhrenraspeln, Babyspinat, Rotkohl und jeweils 2 Genießerscheiben auf 3 der 6 Waffeln geben. Dann mit einer zweiten Waffel bedecken.





## Zutaten

### Brot:

- 120 g Haferflocken, glutenfrei, gemahlen
- 190 g Buchweizenmehl
- 1 TL Natron
- 2 TL Backpulver
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 40 g Leinsamen, geschrotet
- 20 g Flohsamenschalen, gemahlen
- 40 g Goldleinsamen
- 40 g Mandeln, gemahlen
- 700 ml Wasser
- 2 EL Ahornsirup

### Sandwich-Creme:

- 180 g **Simply V Frischegenuss Cremig**
- 80 g Joghurt-Alternative
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ¾ TL Paprika, edelsüß
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Hefeflocken, glutenfrei
- Salz, Pfeffer

### Außerdem:

- 1 Zwiebel, rot
- 5-6 saure Gurken
- 3 **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**



Fabiennes

# rustikales Sandwich

🍴 2 Portionen ⌚ 30 Min. + 3 Std. Ruhe- und Backzeit



## Zubereitung



- 1 Für das Brot die trockenen Zutaten vermengen. Wasser und Ahornsirup dazugeben und etwa 3 Minuten mit dem Handrührgerät (Knethaken) verarbeiten.
- 2 Kastenform (25 cm) mit Backpapier auslegen. Teig hineinfüllen, glatt streichen und optional mit Kürbiskernen oder glutenfreien Haferflocken bestreuen. Abgedeckt eine Stunde quellen lassen.
- 3 Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Brot für 50 Minuten backen. Nach den 50 Minuten das Brot aus der Form heben und weitere 50 Minuten ohne Form backen.
- 4 Nach dem Backen das Brot vollständig abkühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.
- 5 Für die Sandwich-Creme Frischegenuss und Joghurt-Alternative cremig rühren. Knoblauch pressen und zusammen mit den restlichen Zutaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 7 Zwiebel in Ringe, saure Gurken in Scheiben schneiden. Genießerscheiben halbieren.
- 8 Jeweils eine Scheibe Brot mit etwas Sandwich-Creme bestreichen, Zwiebelringe und Gurkenscheiben darauf verteilen. Genießerscheiben darauflegen.
- 9 Sandwiches für etwa 5-7 Minuten backen. Lauwarm genießen.

zum  
Niederknien!



Sabrinas

# Avocado-Gurken-Kresse Sandwich

🍴 6 Sandwiches ⌚ 10 Min.



## Zutaten

### Avocado Creme:

- 1 Avocado
- 3 EL **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 1 TL Zitronensaft
- Etw. Chili
- Salz, Pfeffer

### Außerdem:

- ¼ Gurke
- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Schale Kresse
- 6 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**

## Zubereitung

- 1 Für die Creme Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, in einer Schüssel zerdrücken und mit Streichgenuss vermischen. Mit Zitronensaft, etwas Chili sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 3 Auf jedes Brot Avocado Creme, Kresse, Gurkenscheiben und je 1 Genießerscheibe geben. Zwei Brote zusammenklappen und in der Mitte durchschneiden.



## Zutaten

- 500 g Dinkelmehl
- 300 ml Wasser, lauwarm
- 1 Pck. Trockenhefe
- 2 EL Öl, geschmacksneutral,  
z. B. Raps
- 1 TL Salz
- 3 EL Salatkräutermischung,  
gehackt, getrocknet
- 10 **Simply V Genießerscheiben  
Fein Cremig**



Kathis

# Cashew-Genießerscheiben Zupfbrot

1 Brot 40 Min. + 3 Std. Ruhe- und Backzeit

## Zubereitung

- 1 Mehl, Wasser, Trockenhefe, Öl und Salz mischen, kneten und abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.
- 2 Salatkräutermischung dazugeben. Noch einmal gut durchkneten.
- 3 Teig in 5 gleich große Stücke aufteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. ½ cm dick; Breite = Breite der Kastenform; Länge ist flexibel, ca. eineinhalb so lange wie die Kastenform). Die Streifen müssen nicht alle exakt gleich groß sein.
- 4 Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 5 Genießerscheiben halbieren und jeweils 4 halbe Scheiben auf jeden Teigstreifen legen. Alle Teigstreifen aufeinanderstapeln (wie bei einer Lasagne).
- 6 Mit einem scharfen Küchenmesser oder Pizzaschneider den geschichteten Teig in Streifen schneiden (Breite = ca. ¾ der Höhe der Kastenform). Bei 10 cm Höhe wären das ca. 7,5-8 cm.
- 7 Teigteile aufrecht in die Kastenform stellen (von oben sieht man jetzt jede Teig- und Genießerscheibenschicht).
- 8 Brot auf mittlerer Schiene für 40-45 Minuten backen. Entweder direkt warm ein paar Stücke naschen oder auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und nach Belieben zum Beispiel mit Genießerscheiben, Rucola und Tomate belegen.



### Katharinas Tipp:

Das restliche Brot kann aufgehoben oder eingefroren werden.

## Zutaten

### Brot:

Für das Rezept benötigt man 8 Scheiben  
1 Würfel frische Hefe  
1 TL Rohrohrzucker  
500 ml Wasser, lauwarm  
500 g Weizenvollkornmehl  
2 TL Salz  
3 Handvoll Walnüsse, grob gehackt  
Etw. Margarine zum Fetten der Form

### Belag:

1 Avocado  
Salz, Pfeffer  
1 EL Limettensaft  
½ Salatgurke  
4 **Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig**  
150 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**



Katharinas

# Avocado-Walnuss-Sandwich

🍴 4 Sandwiches ⌚ 30 Min. + 2 Std. Ruhe- und Backzeit

## Zubereitung

- 1 Hefe in eine kleine Schüssel krümeln. Zucker und lauwarmes Wasser dazugeben. Anschließend beiseite stellen.
- 2 Restliche trockene Zutaten (bis auf etwa 3 EL der Walnüsse) in eine Schüssel geben und vermengen. Nach und nach die Hefe-Wasser-Mischung unterrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Der Teig ist sehr klebrig bzw. weich.
- 3 Teig mit einem sauberen, leicht angefeuchteten Küchentuch abdecken und für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 4 Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 5 Kastenform einfetten und den Teig hineingeben. Die restlichen Walnüsse darüberstreuen und etwas andrücken.
- 6 Brot auf mittlerer Schiene für ca. 40 Minuten backen. Aus der Kastenform nehmen und für weitere 10 Minuten backen (so wird es schön knusprig). Danach aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.
- 7 Für den Belag Avocado aus der Schale lösen und den Kern entfernen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer sowie dem Limettensaft abschmecken.
- 8 Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- 9 Um die Brote zu belegen, auf die unteren Brotscheiben ca. 1-2 EL der zerdrückten, gewürzten Avocado geben und verstreichen. Darauf eine Genießerscheibe und 6-8 Gurkenscheiben legen. Dann mit einer weiteren Brotscheibe, die mit etwas Streichgenuss bestrichen ist, abschließen.



geht ganz  
schnell!



Schiffchen  
Ahoi!



Karinas

# Birne - Walnuss - Laugenschiffchen

 6 Stück  15 Min. + 15 Min. Backzeit

## Zutaten

6	Mini-Laugenstangen, TK
6	<b>Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig</b>
2	Birnen
25 g	Walnüsse
	grobes Salz, Pfeffer
Etw.	Reissirup oder Agaven- dicksaft
150 g	<b>Simply V Streichgenuss Cremig-Mild</b>
1 Bund	Rosmarin
	Rosmarin und Walnüsse als Deko

## Zubereitung

- 1 Laugenstangen auftauen lassen, mit einem Messer der Länge nach anschneiden und auseinander formen, sodass kleine Schiffchen entstehen.
- 2 Genießerscheiben der Länge nach teilen und jeweils eine Hälfte auf ein Schiffchen legen.
- 3 1 Birne raspeln, Walnüsse klein hacken und zusammen mit etwas Salz, Pfeffer, Reissirup und dem Streichgenuss vermengen. Rosmarin klein hacken und unter die Masse heben. Birnen-Walnuss-Creme auf die Schiffchen verteilen.
- 4 Aus der zweiten Birne kleine Scheibchen schneiden und die Schiffchen verzieren.
- 5 Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und alles für etwa 15 Minuten in den Ofen geben. Nach dem Backen mit einer Walnuss und frischem Rosmarin verzieren.

Mengenangaben  
der Aufstriche für  
jeweils 4 Sandwiches! →



## Zutaten

### Rote Bete Hummus:

1 Dose	Kichererbsen (ca. 240g), abgetropft
100 g	Rote Bete, gekocht
½	Knoblauchzehe
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tahini
1 EL	Thymian
1 EL	Salz, Pfeffer

### Bohnen Aufstrich:

150 g	weiße Bohnen (Dose, Abtropfgewicht)
1 TL	Tomatenmark
30 g	<b>Simply V Streichgenuss Cremig-Mild</b>
1 Spritzer	Zitronensaft
¼ TL	Paprikapulver, edelsüß Salz, Pfeffer

### Außerdem:

3	Möhren Frische Kräuter, z. B. Koriander oder Petersilie
Etw.	Rucola oder anderen Salat
8 Scheiben	Mehrkornbrot
8	<b>Simply V Genießerscheiben Fein Cremig</b>



Maiks

# Möhrenspaghetti Sandwich

🍴 4 Sandwiches ⌚ 30 Min.

## Zubereitung

- 1 Für den Hummus Kichererbsen abtropfen lassen, Rote Bete in Stücke schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten zu einer feinen Creme mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Für den Bohnen Aufstrich Bohnen abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten zu einer Creme pürieren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Möhren waschen, schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Frische Kräuter grob zerkleinern, Rucola waschen.
- 4 Brotscheiben mit der Creme bestreichen, Rucola und Kräuter darauf geben, 1 Genießerscheibe und am Schluss die Möhrennudeln. Dann jeweils 2 Brote zu einem Sandwich zusammenklappen.



Wähle deinen  
Aufstrich!



Flower  
Power!



# Manuela & Thomas' kleine Blumen- Sandwiches

🍴 Ca. 6 Stück ⌚ 15 Min.



## Zutaten

### Aufstrich:

- 1/4 Gurke
- 2 EL **Simply V Streichgenuss (Lieblingssorte)**
- 2 Scheiben Schwarzbrot, dünn geschnitten
- 3 **Simply V Genießerscheiben Fein Cremig**
- 6 Cherrytomaten und/oder Weintrauben

### Außerdem:

Keksausstecher, Zahnstocher

## Zubereitung

- 1 Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- 2 Streichgenuss auf das Brot streichen.
- 3 Mit den Keksausstechern aus Brot, Genießerscheiben und Gurken die Motive ausstechen (z. B. Blumen, Sterne, Herz).
- 4 Dann die Sandwiches zusammensetzen. Damit sie nicht verrutschen, mit einem Zahnstocher fixieren. Die Spitze kann mit Cherrytomaten oder Weintrauben verziert werden.



### Miris Tipp:

Sehr lecker ist es auch, wenn man zusammen mit der Banane noch Apfel- und Kiwischeiben in der Pfanne röstet und damit die Heidelbeeren, Kokosraspeln und Minze ersetzt.



Miris ☺ :

# gerösteter Bananen Toast

🍴 2 Portionen ⌚ 15 Min.



## Zutaten

75 g	<b>Simply V Streichgenuss Cremig-Mild</b>
1½ EL	Ahornsirup
¼ TL	Zimt
4 Scheiben	Toastbrot
1	Banane
1 EL	Kokosraspeln
4 Scheiben	<b>Simply V Genießerscheiben Fein Cremig</b>
1 Handvoll	Heidelbeeren
Etw.	Minze

## Zubereitung

- 1 Streichgenuss mit Ahornsirup und Zimt zu einer Creme verrühren.
- 2 Toast in einer Pfanne rösten oder einfach toasten.
- 3 Banane schälen und in Scheiben schneiden (je nach Vorliebe kann die Banane auch längs gedrittelt werden). In einer heißen Pfanne mit etwas Öl (z. B. Kokosöl) von beiden Seiten knusprig anbraten. Kokosraspeln ebenfalls kurz anrösten.
- 4 Toast mit der Creme bestreichen, Genießerscheiben darauf geben. Mit Bananen und Kokosraspeln toppen. Je nach Vorliebe noch mit Heidelbeeren und frisch gezupfter Minze garnieren.

da geht die  
Sonne auf! ↗



## Zutaten

### Brot:

100 g	Reis- oder Maismehl
200 g	Braunhirse
200 g	Buchweizen
1 Pck.	Trockenhefe
120 ml	Wasser, lauwarm
100 g	Sonnenblumenkerne oder Cashewkerne
10 g	Salz
230 g	Zucchini, geraspelt
100 g	<b>Simply V Streichgenuss Cremig-Mild oder Gartenkräuter</b>

### Außerdem:

1 Bund	Radieschen
1 Handvoll	Rucola
6 EL	<b>Simply V Streichgenuss Gartenkräuter</b>
6	<b>Simply V Genießerscheiben Fein Cremig</b>

Ohne  
Gluten!



Kathis

# glutenfreies Zucchini- Sonnenblumenbrot



🍴 1 Brot ⌚ 30 Min. + 5 Std. Ruhe- und Backzeit

## Zubereitung

- 1 Für den Vorteig Reismehl, Braunhirse und Buchweizen mischen. 120 g der Mischung mit der halben Packung Trockenhefe und 120 ml lauwarmem Wasser von Hand verrühren und abgedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Die Sonnenblumen- oder Cashewkerne mit 100 ml heißem Wasser aufgießen und ebenfalls 2 Stunden quellen lassen.
- 2 Für den Hauptteig die halbe Packung Hefe mit der restlichen Mehlmischung, Salz und Zucchini mit dem Knethaken in der Küchenmaschine mixen. Vorteig hinzugeben und noch einmal kneten. Den Streichgenuss löffelweise dazugeben und gut verrühren. Zum Schluss die Sonnenblumen- oder Cashewkerne mit dem Wasser dazugeben und erneut ca. 5 Minuten kneten.
- 3 Von Hand den Teig zu einem runden Brotlaib formen oder in einem Garkorbchen mit einem Küchentuch abgedeckt 1,5-2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.
- 4 Ofen auf 250° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Runden Brotlaib hineingeben und 15 Minuten backen. Anschließend auf 230 °C runterschalten und die Backofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Dann weitere 35 Minuten backen. Nach der Backzeit den Ofen ausschalten, das Brot herausnehmen und lassen.
- 5 6 Scheiben Brot abschneiden. Radieschen waschen, vom Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Brotscheiben mit Streichgenuss bestreichen, darauf eine Genießerscheibe geben sowie Rucola und Radieschen. Dann zu einem Sandwich zusammenklappen.

zum Dahn-  
schmelzen!



Marias

# grilled Sandwich mit Karottenpommes

🍴 2 Sandwiches ⌚ 20 Min.



## Zutaten

50 g	Spinat, TK
2	Karotten
1 TL	Sesam
1	Lauchzwiebel
1	Tomate
4 Scheiben	Sandwichbrot oder Toastbrot
2	<b>Simply V Genießerscheiben Fein Cremig</b>
2	<b>Simply V Genießerscheiben Herzhaft Nussig</b>
100 g	<b>Simply V Streichgenuss Gartenkräuter</b>
	Salz, Pfeffer



## Zubereitung

- 1 Spinat auftauen. Karotten schälen und in Streifen schneiden (ca. so groß wie Pommes). Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie außen knusprig und innen weich sind. Sesam darüberstreuen und vom Herd nehmen.
- 2 Lauchzwiebel und Tomate waschen und in feine Ringe bzw. Scheiben schneiden.
- 3 2 Brotscheiben in folgender Reihenfolge belegen: eine Genießerscheibe Fein Cremig, Tomatenscheiben, Hälfte des Spinats und der Frühlingszwiebeln. Salz und Pfeffer darüberstreuen. Abschließend eine Genießerscheibe Herzhaft Nussig und dann die beiden übrigen Brotscheiben darauf geben.
- 4 In einem Sandwichtoaster oder Kontaktgrill so lange erhitzen, bis die Brote goldbraun und die Genießerscheiben geschmolzen sind.
- 5 Karottenpommes mit dem Streichgenuss als Dip zu den Sandwiches servieren.



der Tag  
ist gerettet! ↗



Melinas ✿

# Kürbis-Sandwich

🍴 3 Sandwiches ⌚ 25 Min. + 20 Min. Backzeit

## Zutaten

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL Thymian, getrocknet
- 1 Birne
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Salat
- 3 Mehrkornbrötchen
- 3 EL **Simply V Streichgenuss**
- Gartenkräuter**
- 6 **Simply V Genießerscheiben**
- Fein Cremig**
- 2 EL Mangochutney
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, aushöhlen und in ca. ½-1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen.
- 2 Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 15-20 Minuten backen.
- 3 Birne in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten und beiseitestellen.
- 4 Rucola und Salat waschen.
- 5 Brötchenhälften mit dem Streichgenuss bestreichen. Die 3 unteren Hälften mit den Genießerscheiben, den ausgekühlten Kürbisscheiben, Salat, Rucola und Birne belegen. Etwas Chutney darübergeben und den Deckel daraufsetzen.

**JETZT  
NEU:  
mit Walnuss  
& Cashew**

# SimplyV



[www.simply-v.de](http://www.simply-v.de)

Neuer Look,  
Bewährte  
Rezeptur!