

## Tomaten-Gurken-Schiffchen

Gemüse

für 4 Portionen brauchst du:

- 2 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 8 Zahnstocher



und außerdem

1 Sparschäler, 1 Messer, 1 Brett

- Die gewaschenen Tomaten zweimal halbieren (vierteln).
- Geschälte Salatgurke in 8 dicke Scheiben schneiden.
- Aus jeder Gurkenscheibe ein Dreieck schneiden.
- Gurkendreiecke wie ein Segel mit dem Zahnstocher auf die Tomatenviertel feststecken.

**Hinweis:** mit Messer, schnell

## Bella Italia

Brotaufstrich

für 4 Portionen brauchst du:

250g Magerquark

- etwas Milch
- 2 Tomaten
- eine Hand voll frische Basilikumblätter
- 2 Teelöffel Sonnenblumenkerne
- Salz und Pfeffer zum Würzen



und außerdem

1 Messer, 1 Brett, 1 Schüssel, 1 Esslöffel und 1 Teelöffel

- Quark in die Schüssel geben, die Milch dazu geben und cremig rühren.
- Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und unter den Quark rühren.
- Die Sonnenblumenkerne klein hacken und zum Quark geben.
- Die frischen Basilikumblätter klein schneiden und unter die Quarkmasse rühren.
- Alles noch mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

**Hinweis:** mit Messer, schnell