

Backofenkartoffeln statt Pommes:

- Kartoffeln gründlich waschen
- Ungeschält in Achtel schneiden
- Auf ein Blech legen
- Mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Rosmarin würzen
- Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln
- Für ca. 20-25 Minuten bei 200°C (Ober-/Unterhitze) backen



Brotchips statt Chips

- Brot in ganz dünne Scheiben schneiden
- diese mit Raps- oder Sonnenblumenöl von beiden Seiten bestreichen
- anschließend nach Geschmack würzen, z.B. mit Salz – Pfeffer – Paprika, Käse, Rosmarin, Knoblauch oder Thymian
- fertige Scheiben im Ofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind

Paniertes gefülltes Brot statt Burger

- 1 dicke Brotscheiben (ca. 3cm dick) von oben her zu ca. vier Fünfteln einschneiden
- Die Brottasche von innen mit z.B. Frischkäse ausstreichen
- Die Brottasche nun nach Belieben füllen, zum Beispiel mit Wurst, Käse und Gewürzgurken und am Ende leicht zusammendrücken
- Die Brote anschließend Panieren: zuerst in aufgeschlagenem Ei und anschließend in Semmelmehl wälzen
- Die Brote nun in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten
- anschließend die Brote bei 150°C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen
- Brote aus dem Ofen nehmen, halbieren und mit Tsatsiki oder Kräuterquark servieren

