

Rezept für **4 Personen**

Toast Hawaii:

- 8 St. Ananas in Stücken  
2x6 cm groß
- 8 Scheib. Gekochter Bacon  
in ca. 3 mm dicke
- 8 Streif. Baguette in ca. 12  
cm Länge und 3 mm  
Dicke
- 8 St. Bergkäse in Streifen  
0.5x6 cm groß

Zucchini Pops:

- 16 Scheib. Zucchini  
in ca. 3 mm dicke
- 8 St. Hirtenkäse in ca.  
3x3 cm würfeln
- 8 St. Rosmarinzwige
- 2 St. Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- etwas Steinsalz und Pfeffer
- 8 Stück Holzspieße

Ein Rezept von

**Anne Rausch**

## »Toast Hawaii« mit Bacon und Brot- mantel

Der Käse wird auf den Ananas Balken gelegt und mit Bacon umwickelt, so dass der Käse gut eingeschlagen ist. Nun wird alles in die Baguette Streifen eingerollt und auf dem Grill langsam goldbraun gegrillt.

## Zucchini Pops mit Hirtenkäse

Die Zucchini Scheiben werden mit Olivenöl, Knoblauch, Steinsalz und Pfeffer ca. 15 Minuten mariniert. Danach legt man je zwei Scheiben überkreuz und legt den Hirtenkäse und Rosmarin ins Zentrum. Nun wird die Zucchini der Reihe um eingeschlagen und mit dem Holzspieß fixiert. Den Zucchini Pop langsam grillen bis der Käse warm ist.



**NaturEnergie**

von Energiedienst



## Alte Werte neu entdecken

Essen ist viel mehr als nur satt zu sein. Durch die Nahrung erhält unser Körper die Energie um die täglichen Anforderungen zu bestehen. Umso wichtiger ist es auch hier auf Nachhaltigkeit zu achten.

Noch dazu müssen wir wieder lernen an einen Tisch zu kommen und die Art des Essens zu gestalten.

Lecker gekocht und dann gemütlich und ohne Zeitdruck, alle zusammen, an einen schön gedeckten Tisch. Da entsteht Gespräch, Freude, Lachen, Diskussion und manchmal auch Konflikt.

Eben alles was es so in einer Familie gibt.

Die Familienwerkstatt hält Elternabende und Kochkurse in Schulen und Kitas mit dem Ziel, zu inspirieren, zu motivieren und alltägliche Dinge wieder mit Spaß zu genießen. Wir wollen zeigen wie wichtig es ist eine Tischkultur zu leben, und wie viel Freude

man an gemeinsamem kochen haben kann. Wir wollen Eltern und Kinder wieder an fast vergessene Lebensmittel heranführen und aufzeigen welche simplen Alternativen es zu Fertigprodukten gibt.

Holen Sie sich viel Tipps und Kniffs für die tägliche Familienküche.

Einfach, lecker, selbstgemacht ist die Devise.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Anne Rausch  
Die Familienwerkstatt

Anne Rausch - Die Familienwerkstatt

Tel.: 0162/2584572

[www.die-familien-werkstatt.de](http://www.die-familien-werkstatt.de)  
[diefamilienwerkstatt@gmx.de](mailto:diefamilienwerkstatt@gmx.de)



**Strom**



**Gas**



**Energielösungen**



► [www.naturenergie.de](http://www.naturenergie.de)



**NaturEnergie**

von Energiedienst