



Förderer
Gleichstellung

Frau
+
Männ

[www.mestemacher.de/
gleichstellungsaktivitaeten](http://www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten)

MESTEMACHER VOLLKORN-SNACK-AWARD

DIE SIEGERREZEPTE



Inhaltsverzeichnis

Rezept von Alex E.	6
Eiweißbrot mit rotem Pesto und Tomate-Mozzarella von Bärbel S.	6
Rezept von Maria D.	6
Frischer Vollkorn-Snack von Carmen M.	7
Mestemacher Partyhäppchen von Sera W.	7
Rote Bete Carpaccio auf Mestemacher Eiweiß-Toastbrötchen mit Karotte von Antonia M.	7
Vollkorn Avocado-Creme Brot von Marion G.	8
Rezept von Anja S.	8
Sommerlicher Avocadosnack von Sara-Marie L.	8
Pumpernickel-Kaninchenfarm von Sebastian Z.	9
Rezept von Stefan D.	9
Vollkornhase von Ute N.	9
Mestemacher Vollkorntorte von Anett P.	10
Chickenburger von Lennart O.	10
Vollkorn-Lachs-Snack von Oliver A.	10
Pumpernickel mit Weichkäse und Erdbeer-Fruchtaufstrich von Alexander L.	11
Leichter Vollkorn-Snack von Alina V.	11
Traditionelle russische Canapés mit Sprotten von Alona R.	11
Griechischer Joghurt - westfälischer Art von Arian U.	12
Camembert auf Pumpernickel mit gebratenem Bacon und Wildpreiselbeeren von Benedikt W.	12
Rezept von Christina V.	12
Mestemacher Cheeseburger von Dietmar H.	13
Vollkorntaler mit Auberginen und Tomaten von Elena S.	13
Mestemacher-Schnitte mit Pfefferkäse, Paprika und Rucola von Doris J.	13
Rezept von Karola K.	14
Maus-Karotten-Eiweißbrot von Kerstin M.	14
Vegetarische Vollkorntaler von Marion N.	14
Feurige Herzchen von Sonja N.	15
Paprika-Minze Creme von Darius T.	15
Linsen-Paprika-Brottaufstrich von Moritz T.	15
Leichter Frühlingsgruß aus der Küche á la Christian & Katja von Katja W.	16
Sandwich-Vollkorntorte von Anja K.	16
Überbackene Vollkornchampignons von Anette S.	17
Avocado-Frischkäse-Creme von Yvonne M.	17
Avocadocreme auf Pumpernickel mit geröstetem Alpenschinken und Walnusskernen von Bernadette S.	17

Peanutbutter-Banana- Bread von Eugen K.	18
Kleiner Snack mit kleinem Feuer von Gisela R.	18
Pumpernickel-Canapé mit Feldsalat, Lachs und Kaviar von Lilli T.	18
Veggie-Vollkorn mit Veggie-“Thunfisch“-Aufstrich von Hanna T.	19
Chinakohl-Möhren-Mais-Salat von Johann E.	19
Sandwich mit Tomaten, Mozzarella und Pesto von Jürgen L.	19
Rezept von Monica L.	20
Knusper Apfel-Cookies von Sören B.	20
Schinkenröllchen Taler von Denis F.	20
Bio Haferbrot mit Zitronenlachs von Nadeschda T.	21
Pumpernickel-Kiwi-Canapé von Elena M.	21
Birnen-Ziegenkäse-Schnitten von Miriam M.	21
Bio Dinkel + Grünkern Weihnachtsbäumchen von Olga K.	22
Pumpernickel mit Eiersalat von Onur C.	22
Erdnussmus-Hüttenkäse-Sandwich von Ruben H.	22
Avocado-Schinken-Brot von Sebastian F.	23
Avocado-Eiersalat Sandwich von Tatjana M.	23
Eiweißbrotcanapé mit Gurkenröllchen und Lachs von Ekaterina T.	23
Rote-Bete-Canapés von Alexander R.	24
Brot Blumen Lollis von Ritva B.	24
Apfel-Zimt-Schnitten von Anika W.	25
Tomaten-Gurken Vollkorntoastbrötchen mit selbstgemachtem Frischkäse von Selina R.	25
Guacamole-Garnelen-Canapés von Mattis I.	26
Rezept von Familie H.	26
Herbstfitness von Anna-Maria F.	27
Walnussbrot mit Zucchiniwürfeln von Ewa Z.	27
Mestemacher Fitness-Mediterranean von Brunhild B.	28
Kokos-Milchreis mit Pumpernickelschokolade und Cranberry Marmelade von Bernadett W.	28
Frühstücksbrot mit Tomaten und Paprika-Ei von Alexander M.	29
Mediterrane Kräuterbutter auf geröstetem Mestemacher Vollkornbrot von Elisabeth U.	29
Avocado-Caprese-Snack von Sergej M.	30
Vollkornsnackfröschchen von Katja S.	30
Vita Power Brot mit Rote Bete-Aufstrich und Matjes von Viktor M.	31
Veggie-Vollkornbrot mit Waldorfsalat und karamellisierten Möhrchen von Elizabeth W.	31
Pumpernickel mit Mango und Tomate von Le D.	32
Möhrenpesto Brotmahlzeit von Jens Michael S.	32
Vollkorn-Käse-Pommes mit Tomatendip von Anna Lena H.	33



„KLASSE STATT MASSE
IST UNSER PRINZIP.“

Prof. Dr. Ulrike Detmers
Gesellschafterin
Mitglied Geschäftsführung
Sprecherin Mestemacher-Gruppe

kochmädchen
www.mestemacher.de/rezepte



GOURMET FOCACCIA



Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh · Telefon + 49 (0) 5241 / 87 09-0

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Brot-Hit-Projekt hat viele Herzen höher schlagen lassen. Die Rede ist vom Mestemacher Vollkorn-Snack-Award. Mit dieser „Mach mit“ Aktion wurden 100 x 100 Euro Preisgelder verlost. Bewerbungsfrist war vom 1. August 2017 bis zum 31. März 2018. Im Monat April 2018 entschieden dann die Jurymitglieder, Hanni Rützler, Susanne Brauer, Julia Neumann und ich als Jury-Vorsitzende über die 100 Sieger-Vollkorn-Snacks, die mit je 100 Euro prämiert wurden. Ausgewählte kreative Vollkorn-Snacks sind in dieser Rezeptbroschüre veröffentlicht. Viel Spaß beim Probieren der Siegerrezepte.

2021 wird Mestemacher, Weltmarktführer mit Vollkornbrotten und Westfälischem Pumpernickel mit ungeöffnet langer Genussfrische, 150 Jahre alt. World Market Leader sind wir auch bei der Förderung der Gleichstellung von Frau und Mann.

Das gesamte Produkt- und Gleichstellungsportfolio können Sie sich gerne ansehen auf den Websites www.mestemacher.de/produkte und www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten.

Ihre



So wurde die Aktion auf 200.000 Brotpackungen vom 1. August 2017 bis zum 31. März 2018 beworben:



DIE JURY



Fotohinweis: FOTO-session

Prof. Dr. Ulrike Detmers

Jury-Vorsitzende

Gesellschafterin
Mitglied Geschäftsführung
Sprecherin Mestemacher-Gruppe



Fotohinweis: www.kochmaechchen.de

**Susanne Brauer und
Julia Neumann**

Berliner Foodbloggerinnen
„Kochmädchen“



Fotohinweis: Nicole Heiling

Mag. Hanni Rützler

Österreichische Ernährungswissenschaftlerin und Foodtrend-Forscherin, Autorin des jährlichen FOODREPORTS im Zukunftsinstituts-Verlag



von Alex E.

Mestemacher Kürbiskernbrot
(oder nach Geschmack ein
anderes)

1 Dose Thunfisch
125 g Frischkäse (z.B. Fe-
ta-Gurke von Philadelphia)
Saft einer halben Zitrone
1 Frühlingszwiebel
1 Tomate
1 Handvoll Rucola
Salz und Pfeffer
Butter zum Bestreichen

- 1 Den Thunfisch abtropfen und mit dem Frischkäse vermengen.
- 2 Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und nach Geschmack würzen.
- 3 Die Frühlingszwiebel in Ringe und die Tomate in kleine Würfel schneiden.
- 4 Das Gemüse zum Thunfisch geben.
- 5 Das Brot mit Butter bestreichen und die Thunfischcreme verteilen.
- 6 Mit Rucola garnieren und ggf. noch einmal mit frischem Pfeffer würzen.



Eiweißbrot mit rotem Pesto
und Tomate-Mozzarella
von Bärbel S.

2 Scheiben
Karotten Eiweißbrot
(ich toaste es immer)

selbst gemachtes rotes Pesto:

1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika ganz fein
gehackt
150 - 200 ml Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
2 EL Pinienkerne
Grana Padano-Parmesan
Tomaten in Scheiben
Mozzarella (Scheiben oder
Kugeln)
Käsescheiben (Sorte je nach
Geschmack, ich nehme immer
Gouda mittelalt)
Gurken in Scheiben

- 1 Das Pesto mit einem Mixstab erstellen und großzügig auf dem getoasteten Brot verteilen. Je nach Geschmack belegen. Für mich passt hier hervorragend Tomate und Mozzarella dazu.
- 2 Noch mit frischen Kräutern wie bspw. Schnittlauch garnieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



von Maria D.

1 Scheibe Mestemacher
Walnuss Eiweißbrot
2 Eier
1 Handvoll Baby-Blattspinat
2 Handvoll Cocktailtomaten
1 Esslöffel Lauchzwiebel
1 Esslöffel Parmesan
1 Teelöffel Walnussöl
Salz, Pfeffer
etwas Petersilie

- 1 Eier, Salz und Pfeffer verquirlen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 2 Tomaten vierteln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 3 Walnussöl in einer Pfanne erhitzen.
- 4 Die Eier mit dem Gemüse in die Pfanne geben und etwas stocken lassen.
- 5 Parmesan dazugeben und weiter stocken lassen.
- 6 Das Mestemacher Eiweißbrot mit Walnüssen mit Baby-Blattspinat belegen und die Eiermasse drauf verteilen.
- 7 Mit Petersilie garnieren.





Frischer Vollkorn-Snack von Carmen M.

Für 4 Personen:

- 1 Packung Sahnequark (250g)
- 100 ml Creme fraîche
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Kiwis
- 3 Scheiben Mestemacher Vollkornbrot
- Salz und weißer Pfeffer
- Benötigt werden 4 höhere Gläser

- 1 Das Mestemacher Vollkornbrot in Würfel schneiden.
- 2 Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.
- 3 Den Kochschinken in Streifen schneiden.
- 4 Den Quark mit Creme fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 5 Etwas von der angerührten Creme in das Glas geben, dann die gewürfelten Mestemacher Vollkornwürfel darauf geben, darauf eine Scheibe Kochschinken, dann eine Scheibe Kiwi.
- 6 Wieder etwas Creme in das Glas geben und die Schritte wiederholen.
- 7 Eine halbe Kiwischeibe oben aufstecken, fertig ist ein leckerer Vollkorn-Snack.



Mestemacher Partyhäppchen von Sera W.

Für 4 Personen

- 4 Scheiben Mestemacher Vollkorn-Brot
- 300g Fleischwurst
- 1/4 grüne Paprika
- 1/4 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 24 Mini Mozzarella
- etwas Bärlauch
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapsöl
- 8 EL Wasser
- 1 EL süßen Senf
- 1 - 3 Prise/n Zucker
- etwas Salz und Pfeffer.

- 1 Den Mini Mozzarella abtropfen lassen und halbieren.
- 2 Zwiebel ganz klein schneiden, ebenso die Paprika.
- 3 Fleischwurst in kleine Streifen schneiden und dann leicht zerhacken.
- 4 Essig, Wasser, Senf und Weißweinessig verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, Bärlauch zugeben.
- 5 Nun das Mestemacher Vollkornbrot (pro Person eine Scheibe) in 6 Stückchen zerteilen.
- 6 Zwei halbe Mini Mozzarella auflegen und den zubereiteten Wurstsalat auflegen.



Rote Bete Carpaccio auf Mestemacher Eiweiß- Toastbrötchen mit Karotte von Antonina M.

- Mestemacher Eiweiß
Toastbrötchen mit Karotte
- Rote Bete, gekocht und geschält
- Rucola
- Balsamicoessig
- Olivenöl
- Fetakäse
- Walnüsse
- Salz und Pfeffer

- 1 Eingangs beide Hälften des Mestemacher Eiweiß Toastbrötchens toasten (hier kann man alle Toastbrötchen aus dem Mestemacher Sortiment verwenden - mir schmeckt das neue Karotten-Eiweißtoastbrötchen besonders gut).
- 2 Die gekochte rote Bete in hauchfeine Scheiben schneiden und das Toastbrötchen damit belegen. Darauf eine Handvoll Rucola locker verteilen. Ein wenig Balsamicoessig mit einem guten Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und den Rucola damit beträufeln.
- 3 Abschließend den Fetakäse und die Walnüsse zerbröseln und ebenfalls dazugeben.



Vollkorn Avocado-Creme Brot von Marion G.

1 Stk. Avocado
100 g Feta
50 g Schmand
2 EL Zitronensaft
Prise Salz
Prise Pfeffer
6 Stk. getrocknete Tomaten
250 g Champignons
Mestemacher Vollkornbrot
Kresse

- 1** Getrocknete Tomaten in warmes Wasser einlegen und ca. 15 min. aufweichen lassen.
- 2** Alle Zutaten außer getrocknete Tomaten in den Thermomix geben und 15 Sekunden/Stufe 4 zerkleinern.
- 3** Anschließend die aufgeweichten, getrockneten Tomaten zu der Mischung hinzufügen und alles nochmals 8 Sekunden/Stufe 4 vermischen.
- 4** Champignons (250g) putzen und in kleine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten.
- 5** Mestemacher Vollkornbrot (4 Brote) mit der Avocado-Feta-Creme bestreichen und mit den gebratenen Champignons belegen.
- 6** Brot mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und mit Kresse bestreuen.



von Anja S.

2-3 Eier
1 Esslöffel Milch
eine Prise Salz
etwas Pfeffer
1 Esslöffel Butter
1/4 Bund Schnittlauch
30-50 g Krabben
Mestemacher-Vollkornbrot

- 1** Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, bis eine homogene Masse entsteht. Butter in Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und anschließend Eimasse hinzugeben. Eimasse mit einem Pfannenwender verrühren, bis das Ei nicht mehr flüssig ist.
- 2** Anschließend die Krabben hinzugeben, mit dem Rührei vermengen und kurz mit in der Pfanne anbraten. Fluffiges Rührei mit Krabben aus der Pfanne nehmen und gleichmäßig auf bestes Mestemacher-Vollkornbrot verteilen.
- 3** Zuletzt klein geschnittenen Schnittlauch über das herzhaft belegte Mestemacher-Vollkornbrot streuen. Nun kann das luftig, lockere Rührei mit Krabben auf köstlichem Mestemacher-Vollkornbrot genossen werden.



Sommerlicher Avocadosnack von Sara-Marie L.

1 Scheibe Westfälisches Vollkornbrot
Philadelphia
1/2 Avocado
etwas Zitrone
Roastbeef
1 Ei
Salz/Pfeffer
Pinienkerne
Sonnenblumenkerne
Tomaten

- 1** Westfälisches Vollkorn-Brot von Mestemacher mit Philadelphia bestreichen.
- 2** Eine halbe Avocado in dünne Scheiben schneiden, etwas salzen und pfeffern und mit Zitrone beträufeln.
- 3** 2 Scheiben Roastbeef runden das Ganze ab.
- 4** Abschließend noch ein paar Sonnenblumenkerne und Pinienkerne kurz in der heißen Pfanne anrösten und auf das Brot streuen.
- 5** Mit einer Silikonform kann ein Spiegelei in Herzform gebraten werden.



Pumpernickel-Kaninchenfarm von Sebastian Z.

2 Scheiben Westfälisches Pumpernickelbrot „Mein Chauffeur“
1 Bund Schnittlauch
50g Frischkäse
1/2 Kohlrabi oder 1 Apfel
1 Prise Salz / Pfeffer

- 1 Schneide ein Bund Schnittlauch in ca. 2 mm lange Stücke.
- 2 Bestreiche das Pumpernickelbrot ca. 1 mm dick mit Frischkäse.
- 3 Streue den Schnittlauch großflächig als Topping über den Frischkäse.
- 4 Gib eine Prise Salz und Pfeffer als Abschluss über das Frühstückchen.
- 5 Schneide den Apfel (oder Kohlrabi je nach Vorliebe) in dicke Scheiben.
- 6 Steche mit einer Häschenform das Innere der Apfel-/Kohlrabischeibe möglichst platzsparend aus, sodass Du möglichst viele kleine Häschen erhältst.
- 7 Dekoriere Dein Frühstücksbrettchen so, wie es dir gefällt. Umso mehr Mühe Du Dir beim Dekorieren gibst, desto besser wird Dir auch Deine Pumpernickel Kaninchenfarm schmecken.

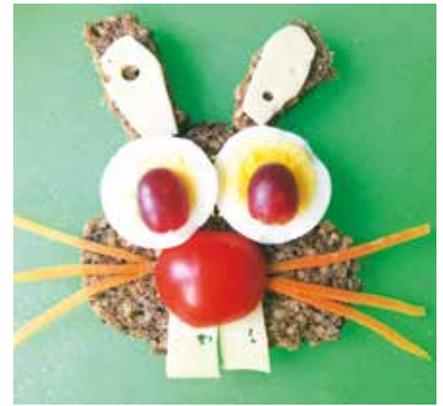


von Stefan D.

Mestemacher Vollkornbrot
400 g körniger Frischkäse
1 Ei Wildblüten Honig
1 Bund frischer Dill
250g frischer Lachs

- 1 Das Mestemacher Vollkornbrot in Stücke schneiden.
- 2 Den körnigen Frischkäse mit dem Honig verrühren (falls der Honig zu dickflüssig ist, etwas erwärmen).
- 3 Den Lachs klein schneiden und den Dill zupfen.
- 4 Den Honig-Frischkäse mit einem Teelöffel auf die geschnittenen Vollkornstücke geben, den Lachs auflegen und mit frischem Dill garnieren.

Klassisches Vollkornbrot aus Westfalen ohne Kruste. Backtradition seit 1871.



Vollkornhase von Ute N.

1 Scheibe Mestemacher Brot
1 Käsescheibe
Cocktailtomaten
Weintrauben
Ei
Möhre

- 1 Eine Scheibe Mestemacher Brot herzförmig schneiden (unten links und rechts die Ecken abschneiden und oben mittig eine Kerbe).
- 2 Das entstandene Herz verkehrt herum auf einem Teller anrichten.
- 3 Aus den übrig gebliebenen Ecken Hasenohren schneiden und an der Herzspitze oben anlegen.
- 4 Aus einer Käsescheibe das Ohreninnere und die beiden Hasenschneidezähne ausschneiden.
- 5 Eine halbe Cocktailtomate aufschneiden, eine Weintraube halbieren und zwei Scheiben Ei schneiden.
- 6 Alles auf dem Brot zum Hasengesicht anrichten.
- 7 Zuletzt eine Möhre in feine lange Streifen schneiden und aus den 6 Streifen die Barthare auf das Hasengesicht legen. Dazu passt noch ein leckerer Dip.



Mestemacher Vollkornorte von Anett P.

4 Scheiben Mestemacher
Vollkornbrot
500 g Magerquark
50 g Schinken
2 Scheiben Käse
Schnittlauch
Petersilie
Salz, Pfeffer
zur Deko Cocktailtomaten,
Schnittlauch und gekochte
Wachteleier

- 1** Magerquark mit geschnittenem Schnittlauch, Petersilie Salz, Pfeffer und etwas Wasser cremig rühren.
- 2** Mestemacher Vollkornbrot nach Lust und Laune abwechselnd mit Magerquark, Käse und Schinken belegen.
- 3** Dekorieren mit geviertelten Cocktailtomaten und Schnittlauch.



Chickenburger von Lennart O.

1 Scheibe Mestemacher
Vollkornbrot
2 kleine Hähnchenbrustinnen-
filets
1/4 Mango
1 TL grünes Pesto
1 TL Barbecuesoße
Salat
1/2 rote Zwiebel
1/2 Tomate
Salz und Pfeffer

- 1** Das Hähnchenbrustinnenfilet in der Pfanne knusprig braun anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Das Vollkornbrot toasten und halbieren.
- 3** Auf eine Seite Salat legen und etwas Barbecuesoße darauf verteilen.
- 4** Anschließend die Hähnchenfilets darauflegen und mit dem Pesto bestreichen.
- 5** Nun die Mango in dünne Streifen, die Zwiebel in Ringe und die Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Hähnchen stapeln.
- 6** Final die zweite Scheibe Vollkornbrot darauflegen und schon kann die gesunde Alternative genossen werden.



Vollkorn-Lachs-Snack von Oliver A.

Mestemacher Vollkornbrot
Kräuterquark
Salat
geräucherter Lachs
bunte Tomaten
Blaubeeren
Radieschen
Salz, Pfeffer,
Balsamicoreduktion

- 1** Das Vollkornbrot in kleine Stückchen brechen - wer mag, kann es noch anrösten - und in ein Glas geben.
- 2** Darauf etwas Kräuterquark verteilen.
- 3** Den Räucherlachs in Streifen schneiden und auf den Quark legen.
- 4** Es folgt eine Schicht Salat mit Tomaten und Radieschen.
- 5** Das Ganze nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** Zur Garnitur etwas Frischkäse auf den Salat geben und mit Brotstückchen sowie Blaubeeren dekorieren.
- 7** Um den Geschmack abzurunden, etwas Balsamicoreduktion über den Salat träufeln.



Pumpnickel mit Weichkäse und Erdbeer-Fruchtaufstrich

- 2 Scheiben Westfälischer Pumpnickel
- 60 g Weichkäse
- 8 Teelöffel Erdbeer-Fruchtaufstrich
- 10 Stück Pistazien

- 1 Die Brotscheiben toasten und in jeweils 4 Stücke schneiden.
- 2 Weichkäse in ca. 8 Scheiben schneiden und die Brote damit belegen.
- 3 Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Pergamentpapier abdecken. Die Brotstücke mit Weichkäse für 5-7 Minuten in den Ofen legen, damit der Weichkäse ein wenig warm wird und zu schmelzen beginnt.
- 4 Ein Löffel Erdbeer-Fruchtaufstrich über jede Brotscheibe Pumpnickel mit Weichkäse verteilen.
- 5 Zum Abschluss etwas grob gehackten Pistazien über die Brotscheiben streuen.



Leichter Vollkorn-Snack von Alina V.

- 1 Scheibe Sylter Vollkorn-Brot von Mestemacher
- Frischkäse
- 2 Salatblätter
- 1/2 Avocado
- Salz / Pfeffer
- Tomate
- Käse (Gouda)
- Pfefferschinken
- Petersilie
- Schnittlauch

Für diese Kreation wurde das Sylter Vollkorn-Brot von Mestemacher verwendet.

- 1 Zunächst den Frischkäse auf das Brot streichen und mit den Salatblättern sowie mit den dünn geschnittenen Tomatenscheiben belegen.
- 2 Avocado in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
- 3 Den Käse auf die Avocado legen und anschließend mit einer mit Frischkäse bestrichenen Brotscheibe abdecken.
- 4 Verziern mit Petersilie, Schnittlauch und einer gefüllten Tomate.



Traditionelle russische Canapés mit Sprotten von Alona R.

- 5 Brotscheiben Gourmet Pumpnickel
- 1 Dose Sprotten
- 50 g Käse
- 1-2 EL Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 1-2 Salzgurken

- 1 Das Ei kochen und abkühlen lassen.
- 2 Käse fein reiben. Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Mayonnaise zugeben und unterrühren.
- 3 Brotscheiben mit Käse-Aufstrich bestreichen.
- 4 Das Ei und die Salzgurken in dünne Scheiben schneiden.
- 5 5 runde Pumpnickelbrotscheiben mit Ei, Salzgurkenscheiben und Sprotten zu einem Turm schichten und mit einem Holzspieß fixieren.





Griechischer Joghurt - westfälische Art von Arian U.

Für 2 Portionen:

400 g griechischer Joghurt
1 Scheibe Mestemacher Pumpernickel
etwas Zartbitter Schokolade
75 g Himbeeren (gefroren oder frisch)
Zitrone

- 1 1-2 Löffel des Joghurts in ein Glas geben und darauf eine Schicht Himbeeren geben. Ich nehme gerne gefrorene Himbeeren, lege diese in ein paar Spritzer frischer Zitrone ein und lasse sie bei Zimmertemperatur circa 20-30 Minuten antauen, so wird es besonders erfrischend und fruchtig!
- 2 Danach wieder eine Schicht des Joghurts hinzugeben, wieder mit Himbeeren abdecken und eine weitere Schicht Joghurt darauf geben.
- 3 Den Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne kurz anrösten.
- 4 Die Zartbitter Schokolade hinzugeben und darauf achten, dass es nicht anbrennt.
- 5 Kurz abkühlen lassen und dann die Pumpernickel-Schoko-Brösel auf der Joghurt-schicht verteilen.



Camembert auf Pumpernickel mit gebratenem Bacon-Schinken und Wildpreiselbeeren von Benedikt W.

Mestemacher Westfälischer Pumpernickel
Camembert
Baconschinken
Wildpreiselbeeren

- 1 Pumpernickel mit Camembert belegen.
- 2 Bacon-Schinken in Pfanne kross anbraten.
- 3 Bacon-Schinken auf Camembert platzieren und anschließend mit Wildpreiselbeeren verfeinern.

Brot-Delikatesse mit feinem süßlichen Geschmack, der durch die lange, schonende Backzeit von bis zu 20 Stunden entsteht. Erhältlich in den Versionen 250 g und 500 g.



von Christina V.

1 Scheibe Sylter Vollkornbrot
von Mestemacher
200 g Butter
Frühlingskräuter
4 Eier
Salz und Pfeffer
Schnittlauch
Radieschen

- 1 Aus den 4 Eiern, klein geschnittenem Schnittlauch, Salz und Pfeffer ein Rührei zubereiten.
- 2 Für die Kräuterbutter Butter zum schmelzen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und kleingeschnittene Frühlingskräuter hinzufügen. Anschließend 2 Stunden kaltstellen.
- 3 Das Sylter Vollkornbrot mit der Kräuterbutter garnieren, dazu das Rührei servieren und mit Radieschen und Schnittlauch verzieren.





Mestemacher Cheeseburger von Dietmar H.

Mestemacher Eiweiß Toastbrötchen
 gehacktes Rindfleisch
 Zwiebel
 Salz und Pfeffer
 Eisbergsalat
 Tomaten
 1 Scheibe Schmelzkäse
 Gewürzgurken
 Frischkäse
 Mayonnaise
 Tomatenmark
 Senf
 Balsamico und Worcestersauce
 Salz und Pfeffer
 Paprikapulver
 Zucker

- 1 Gehacktes Rindfleisch, geschnittene Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu einem Burger braten.
- 2 Mestemacher Eiweiß Toastbrötchen im Toaster rösten.
- 3 Die Brötchenunterseite wird belegt mit geschnittenen Eisbergsalat, Tomaten, dem gebratenen Burger, 1 Scheibe Schmelzkäse und geschnittenen Gewürzgurken.
- 4 Darüber die Sauce aus Frischkäse, Mayonnaise, Tomatenmark, Senf, Balsamico, Worcestersauce, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer.
- 5 Dann die Brötchenoberseite mit einem Holzspieß fixieren.



Vollkornbrot mit Auberginen und Tomaten von Elena S.

6 Scheiben Gourmet Vollkorn
 1 Aubergine
 2 Tomaten
 1 EL Mayonnaise
 1 Zehe Knoblauch
 etwas Öl zum Braten
 etwas Salz und Pfeffer

- 1 Die Auberginen waschen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ca. 20 Minuten stehen lassen. Danach das Salz gut abwaschen und die Auberginen mit Küchentuch trocken tupfen.
- 2 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- 3 Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 4 Die Auberginen in etwas Öl anbraten (davor evtl. im verquirlten Ei wenden) von beiden Seiten braun braten. Auf einem Küchentuch entfetten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- 5 Mayonnaise auf den Vollkornbrotstücken verteilen. Jeweils eine gebratene Auberginenscheibe und eine Tomatenscheibe auf die Brotscheiben legen.
- 6 Anschließend die Vollkornbrotstücke mit Knoblauch bestreuen.



Mestemacher-Schnitte mit Pfefferkäse, Paprika und Rucola

Mestemacher Brot
 Butter
 Pfefferstreichkäse
 Spitzpaprika
 Rucola
 Salz

- 1 Brote mit Butter bestreichen
- 2 Pfefferstreichkäse darauf verteilen.
- 3 Mit schmal geschnittenen Spritzpaprikastreifen belegen.
- 4 Frischen Rucola dazu.
- 5 Je nach Geschmack noch etwas Salz dazu.
- 6 Zum Abschluss eine zweite Scheibe Brot.

3,6 fache Menge Eiweiß und
76 % weniger Kohlenhydrate als
ein herkömmliches Toastbrot.





von Karola K.

Mestemacher Fitnessbrot

Butter
Tomaten
Handkäse
Balsamicocreme
Salz und Pfeffer

1 Der Belag besteht aus Butter, Tomaten und Handkäse und ist mit Balsamicocreme, Pfeffer und Salz verfeinert.

Vollkornbrot mit 44 % Roggenvollkornzerzeugnissen, 12 % Hafer und 1 % Weizenkeimen.

Ideal für eine ballaststoffreiche Ernährung.

Aus vollem Korn in der eigenen Mühle frisch gemahlen.
Ohne Konservierungsstoffe, lange haltbar.



Maus-Karotten-Eiweißbrot von Kerstin M.

Mestemacher Karotten
Eiweißbrot
Margarine
Käse
Gurke
Radieschen
Schnittlauch

- 1** Eine Scheibe Mestemacher Karotten Eiweißbrot mit Margarine bestreichen.
- 2** Käse und Gurke in kleine Würfel schneiden. Diese Würfel mischen und auf das Brot verteilen.
- 3** Drei Gurkenscheiben: Zwei für die Ohren verwenden und eine als Nase.
- 4** 6 Schnittlauch Stengel als Schnurrhaare verwenden.
- 5** Radieschen zurecht als Auge und Augenbrauen schneiden.



Vegetarische Vollkorntaler von Marion N.

Für 16 Stück

3 Scheiben Mestemacher
Vollkornbrot
2 Scheiben Gouda
2 Eier
1 kleine Zwiebel
je 1/8 rote, grüne und gelbe
Paprika
Salz
etwas Pfeffer

- 1** Alle Zutaten ganz klein schneiden und mit dem Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Mit einem Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- 3** Auf mittlerer Schiene bei ca 180°C für ca. 15 Minuten backen.





Feurige Herzchen von Sonja N.

Mestemacher Sonnenkern Brot
Hummus
Habanero Chili
1 Scheibe Kiwi
Paprika

- 1 Grundplatte aus Sonnenkern rund ausgestochen.
- 2 Mit Hummus bestrichen.
- 3 Gefühlvoll mit Habanero Chilli belegt.
- 4 Eine Scheibe Kiwi zum Löschen aufgelegt.
- 5 Und mit einem Paprikaherz garniert.

Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen. 100 % Vollkorn. Ideal für eine ballaststoffreiche Ernährung.

Aus vollem Korn in der eigenen Mühle frisch gemahlen.

Ohne Konservierungsstoffe, lange haltbar. Reich an Ballaststoffen.



Paprika-Minze Creme von Darius T.

Mestemacher Vollkornbrot aus der Dose
1 Paprika
Packungseinheit Frischkäse
Bund Minze
Salz
Pfeffer

- 1 Zunächst die Paprika waschen und klein würfeln. Die Minze waschen und in kleine Stücke schneiden oder zupfen.
- 2 Die Paprika und die Minze mit dem Frischkäse zu einer Creme verühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Zu guterletzt den Brotaufstrich auf das runde Vollkornbrot von Mestemacher geben und fertig ist ein toller Vollkorn-Snack!



Linsen-Paprika-Brottaufstrich von Moritz T.

Mestemacher Quarkbrot
Rote Linsen
Rote Paprika
Olivenöl
Halbe Zitrone
Salz und Pfeffer

- 1 Rote Linsen kochen und im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Rote Paprika waschen und ganz klein würfeln.
- 3 Paprika und die roten Linsen miteinander vermengen.
- 4 Geschmacksintensives Olivenöl hinzugeben.
- 5 Den Saft einer halben Zitrone beifügen.
- 6 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Auf das geröstete Mestemacher Brot geben.





Leichter Frühlingsgruß aus der Küche á la Christian & Katja

Mestemacher Fitnessbrot
Butter zum Bestreichen
Obst/Gemüse nach Wahl
Putenbrust

- 1 Zuerst das beliebte Mestemacher Fitnessbrot tosten, dann in ansprechende Dreiecke schneiden.
- 2 Das warme Brot leicht mit Butter bestreichen und mit Obst/Gemüse nach Wahl bzw. nach Geschmack mit gerollter Putenbrust belegen.
- 3 Ansprechend dekorieren und genießen.



Sandwich-Vollkorntorte von Anja K.

Mestemacher Vollkorn-Brot-
scheiben (z. B. Bio Sonnenblu-
men oder Bio Dinkel-Grünkern)
Mehrkorn bzw. Vollkorn-Toast
200 g Räucherlachs
100 g Shrimps
mehrere Scheiben roten - und
grünen Pestokäse
3 hart gekochte Eier
400 g Frischkäse
400 g Kräuterfrischkäse
400 g Frischkäse vermischt
mit 3 EL Sahne-Meerrettich
300 g saure Sahne
150 g Streukäse (Bsp. Gouda)
1/2 Gurke, 1/2 Bund Radieschen
- jeweils in dünnen Scheiben
Kräuter: je 1/2 Bund Petersilie,
Dill, Kresse
Salz, Pfeffer, ggf. Knoblauch

- 1 Eine Springform (Platte mit Außenring) oder Tortenring verwenden (Durchmesser ca. 24 cm).
- 2 Die saure Sahne dritteln, auf die drei Frischkäsesorten verteilen, ggf. mit Salz, Pfeffer, Knoblauch würzen und miteinander cremig verrühren.
- 3 Den Boden bzw. die Platte mit Sandwichscheiben auslegen und dabei passend zurechtschneiden, sodass die Form ausgefüllt ist.

4 Die Scheiben vollständig mit der Hälfte des Meerrettich-frischkäses bestreichen und diesen auf der einen Seite mit der Hälfte vom Räucherlachs und den Shrimps belegen und auf der anderen Seite abwechselnd mit dem roten/grünen Pestokäse.

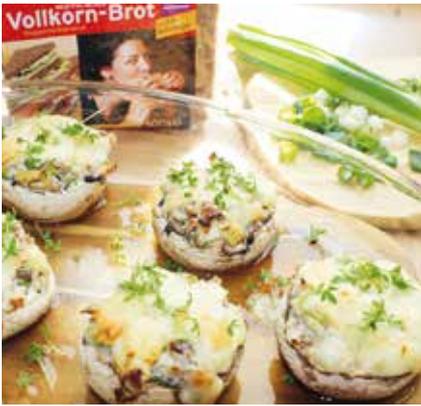
5 Darauf die Mestemacher Vollkorn-Brot-scheiben legen, diese mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen, die Hälfte des geriebenen Käses darüber streuen und mit einigen Scheiben Gurke und Radieschen belegen.

6 Nochmal jeweils eine Schicht mit Räucherlachs bzw. geriebenem Käse und auf der anderen Seite mit Pestokäse aufschichten. Geschnittene Kresse darüber streuen. Und nun wieder eine Schicht Mestemacher Vollkorn-Brot-scheiben, die auch mit einer der Frischkäsesorten bestrichen und erneut belegt (inkl. der Eier) werden. Dann als letzte Schicht mit Sandwichscheiben abdecken.

7 Nun die Springform bzw. den Tortenring entfernen und die Sandwichtorte ringsherum mit dem Naturfrischkäse einstreichen. Anschließend für 15 - 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

8 Von den gewaschenen Kräutern die Spitzen abzupfen. Nun die Torte mit den Gurkenscheiben, Radieschenscheiben sowie den Kräutern garnieren (inkl. Außenrand).





Überbackene Vollkornchampignons von Anette S.

Für 3 Personen
 6 große Champignons
 1 Scheibe Gouda
 1 Lauchzwiebel
 100 g Frischkäse
 20 g Frühlingskräuter
 1 Scheibe Mestemacher Vollkornbrot
 etwas frische Kresse
 Salz und Pfeffer

- 1** Die Champignons putzen, den Stiel vorsichtig rausdrehen. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Das Vollkornbrot in kleine Stücke hacken, die Frühlingskräuter ebenfalls klein hacken. Den Gouda in kleine Würfel schneiden.
- 2** Den Frischkäse mit den Lauchzwiebeln, dem Vollkornbrot, den Frühlingskräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Mit einem kleinen Löffel in die ausgehöhlten Champignonköpfe füllen.
- 4** Mit dem Gouda bestreuen, in den Deckel einer Auflaufform setzen und bei ca. 180°C (Umluft) für ca. 20 Minuten, mittlerer Schiene in den Ofen geben.
- 5** Wenn der Käse goldgelb gebacken ist, aus dem Ofen nehmen und mit Kresse bestreuen.



Avocado-Frischkäse-Creme von Yvonne M.

Mestemacher Quarkbrot
 Avocado
 körniger Frischkäse
 Zitronensaft
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer
 Tomaten

- 1** Avocado halbieren und das Fruchtfleisch aushöhlen.
- 2** Fettarmen körnigen Frischkäse und die Avocado vermengen.
- 3** Den Saft einer halben Zitrone dazugeben.
- 4** Alle Zutaten vermischen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- 5** Den Brotaufstrich auf das Mestemacher Quarkbrot geben und mit Tomaten garnieren.



Avocado-creme auf Pumpernickel mit geröstetem Alpenschinken und Walnusskernen von Bernadette S.

Pumpernickel
 Avocado
 Zitrone
 Salz und Pfeffer
 Alpenschinken
 Walnüsse
 Butter
 Ahornsirup

- 1** Avocado mit einer Gabel zerstampfen und mit Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken.
- 2** Alpenschinken in einer Pfanne kurz anbraten.
- 3** Walnusskerne in einer Pfanne mit Butter und Ahornsirup karamellisieren.
- 4** Pumpernickel mit Avocado-creme bestreichen. Danach mit Alpenschinken und Walnusskernen belegen.





Peanutbutter- Banana-Bread von Eugen K.

2 Scheiben Mestemacher
Walnuss Eiweißbrot
Erdnussbutter
1 Banane
Chiasamen

1 Banane in Scheiben schneiden.

2 Mestemacher Walnuss Eiweißbrot toasten, in Dreiecke schneiden und mit Erdnussbutter bestreichen.

3 Bananenscheiben darauf verteilen und mit Chiasamen bestreuen.

Eiweißbrot mit 5% Walnüssen

Ideal auch als kohlenhydratreduziertes und eiweißreiches Abendbrot.

2,6 fache Menge Eiweiß und 65 % weniger Kohlenhydrate als ein herkömmliches Vollkornbrot.



Kleiner Snack mit kleinem Feuer von Gisela R.

Für 4 Personen:
4 Scheiben Mestemacher
Vollkornbrot
2 Scheiben Knochenschinken
100 g körniger Frischkäse
10 g geriebenen Parmesan
2 Radieschen
1 Kästchen rote Rettich Kresse

1 Das Vollkornbrot mit einem Glas rund ausstechen und mit einer halben Scheibe Knochenschinken belegen.

2 Zwei Teelöffel körnigen Frischkäse auflegen und mit Parmesan bestreuen.

3 Die Radieschen in feine Scheiben schneiden und auflegen.

4 Die rote Rettich Kresse abschneiden und darüber streuen.

Ideal auch mit:



Pumpnickel-Canapé mit Feldsalat, Lachs und Kaviar von Lilli T.

6 Scheiben Mestemacher
Gourmet Pumpnickel
40 g Philadelphia
10 g Feldsalat
2 Scheiben Räucherlachs (60 g)
30 g Kaviar

1 Feldsalat gut abspülen und trocken tupfen.

2 Die Gourmet Pumpnickelscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem Feldsalat belegen.

3 Die Lachsscheiben längs halbieren, aufrollen und auf die Brotscheiben mit Feldsalat setzen.

4 Anschließend den Kaviar mit einem Teelöffel auf den Pumpnickel-Canapés verteilen.

Lecker auch mit:





Veggie-Vollkorn mit Veggie-„Thunfisch“-Aufstrich von Hanna T.

1 Dose weiße Bohnen (abgetropft)
 50 g Sonnenblumenkerne
 kleine rote Zwiebel
 3 EL Kapern
 1 EL gehackte Petersilie
 3 EL Zitronensaft
 3 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 Mestemacher Veggie-Vollkorn
 einige Cherrytomaten
 Petersilie

1 Alle Zutaten für den Aufstrich in eine Küchenmaschine geben und alles nur grob zerkleinern, sodass ein Dip mit einer rauen Textur entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 Mestemacher Veggie-Vollkorn-Brot mit dem Dip bestreichen und nach Belieben mit frischen Tomaten und Petersilie servieren.



Chinakohl-Möhren-Mais-Salat von Johann E.

Bio Haferbrot
 3-4 große Blätter Chinakohl
 1 Möhre
 1/2 Dose Mais
 1 Stiel Dill
 1 TL Balsamico
 1 TL Olivenöl
 Salatkrönung

1 Chinakohl waschen, putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder fein hobeln.
2 Möhre schälen und ebenfalls in Stifte hobeln.
3 Den Mais abseihen. Den Dill waschen und fein hacken.
4 Alles in eine Schüssel geben und gut durchmischen.
5 Balsamico, Öl und Salatkrönung vermengen, über den Salat gießen und untermischen.
6 Mestemacher Bio Haferbrot knusprig tosten und mit dem Salat belegen.



Sandwich mit Tomaten, Mozzarella und Pesto von Jürgen L.

Für 2 Portionen
 2 Scheiben Mestemacher Veggie-Vollkornbrot
 1 Tomate
 1 EL Pesto
 1 Kugel Mozzarella
 1 Stiel Basilikum

1 Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
2 Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.
3 Die Brotscheiben tosten und in zwei Hälften schneiden. Zwei Brotscheiben mit Mozzarella belegen, mit Pesto bestreichen und danach Tomaten und Basilikumblätter verteilen.
4 Anschließend mit den restlichen Hälften der Brotscheiben bedecken.
5 Zum Schluss kommen die belegten Brote in den Kontaktgrill, bis die Mozzarella etwas angeschmolzen und die Brote kross sind.



von Monica L.

2 Scheiben Mestemacher Vollkornbrot

Butter

Feta Käse

3 Teelöffel Hausmacher Senf

Gurke

1 2 Scheiben Vollkornbrot dünn mit Butter bestreichen.

2 Feta Käse am Stück auch in dünne Scheiben schneiden und das Brot komplett damit belegen.

3 3 Teelöffel bayrischen süßen Hausmacher-Senf auf dem Käse verstreichen und dann eine Gurke in Scheiben geschnitten drauflegen.

4 Zum Schluss die 2. Scheibe darauflegen.

Unser Amaranth + Quinoa-Brot ist im Geschmack fein nussig und steckt voller Ballaststoffe für die Stärkung des Wohlfühlens.

Köstlich auch mit:



Knusper Apfel-Cookies von Sören B.

30 g Zucker

40 g Butter

60 g Mehl

Prise Zimt

Mestemacher Fitnessbrot

2 Äpfel

1 30g Zucker, 40g Butter, 60g Mehl, eine Prise Zimt zu Streusel verkneten.

2 1 Scheibe Mestemacher Fitnessbrot in kleine Würfel schneiden.

3 Brot und Streusel vermischen.

4 2 Äpfel abwaschen und Kerngehäuse wie bei Bratäpfeln ausstechen.

5 Äpfel in je ca. 6 Scheiben schneiden, sodass Ringe entstehen.

6 Apfelringe auf einem Backblech mit Brotstreuseln bestreuen. Auch in die Löcher streuen.

7 Knusper-Apfel-Cookies backen.

Backzeit: 10-12 Minuten

Backtemperatur: 200 °C

Backofenschiene: Obere



Schinkenröllchen Taler von Denis F.

4-6 Scheiben Mestemacher

Gourmet Pumpernickel

2 Scheiben Kochschinken

30 g Kräuter-Frischkäse

Petersilie

1 Schinkenscheiben auf ein Brett legen und etwa 2 EL Frischkäse auf jede Scheibe geben und bis zum Schinkenrand verstreichen. Dann die Schinkenscheiben aufrollen.

2 Die Rouladen 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

3 Die gekühlten Rouladen mit einem Sägemesser quer in 2-3 gleich große Stücke schneiden. Auf eine Brotscheibe legen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Toller Geschmack auch mit Pumpernickel aus der Sonderedition „Mein Chauffeur“





Bio Haferbrot mit Zitronenlachs von Nadeschda T.

2 Scheiben Bio Haferbrot
2 TK-Lachsfilets (à ca. 125 g)
2 Knoblauchzehen
Zwiebel
Salz
Pfeffer
Zitrone
0,5 Bund Dill

- 1 2 TK-Lachsfilets (à ca. 125 g) auftauen lassen, waschen und trocken tupfen.
- 2 Die Zitrone auspressen, über das Lachsfilet gießen und für ca. 30 Minuten ziehen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch fein hacken und über den Lachs verteilen.
- 3 Lachs in eine Form legen und dann in den Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene für ca. 15 Minuten garen.
- 4 Brotscheiben toasten und jede Scheibe vierteln. Lachs kurz abkühlen lassen und in 8 Stücke schneiden. Lachsstücke über die Brotscheiben verteilen und mit Dill garnieren.



Pumpernickel-Kiwi- Canapé von Elena M.

1 Kiwi
1 EL Magerquark
3 Scheiben Gourmet Pumpernickel
1 EL Joghurt
1 TL Vanillinzucker
3 Stück Physalis
1 Granatapfel

- 1 Physalis aus den Hülsen lösen, waschen, trocken tupfen und beiseite legen.
- 2 Granatapfel halbieren, aus einer Hälfte die Kerne herauslösen.
- 3 Für die Creme Magerquark, Joghurt und Vanillinzucker verrühren.
- 4 Pumpernickelscheiben mit der Creme bestreichen.
- 5 Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi auf die Brotscheiben legen.
- 6 Physalis nach Belieben auf Spieße stecken und dann auf jeweils eine Brotscheibe stecken.
- 7 Zum Schluss mit Granatapfelkernen bestreuen.



Birnen-Ziegenkäse-Schnitten von Miriam M.

Für 2 Personen (4 Schnitten):
4 Scheiben Mestemacher Bio Amaranth + Quinoa-Brot
1 Birne
1 EL Olivenöl
2 EL flüssiger Honig
150 g Ziegenfrischkäse
1 TL Thymian
schwarzer Pfeffer
40 g Walnüsse

- 1 Birne waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden.
- 2 In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Birnenscheiben nebeneinander in die Pfanne geben und mit flüssigem Honig beträufeln.
- 3 Von beiden Seiten jeweils einige Minuten lang karamellisieren lassen.
- 4 Währenddessen das Mestemacher Bio Amaranth + Quinoa-Brot mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit Thymian bestreuen.
- 5 Karamellisierte Birnenscheiben mitsamt Olivenöl-Honig-Gemisch darauf platzieren, mit schwarzem Pfeffer bestreuen und mit Walnüssen garnieren.



Bio Dinkel+Grünkern Weihnachtsbäumchen von Olga K.

2 Scheiben Mestemacher
Bio Dinkel+Grünkern
1/2 rote Paprika
Salzstangen
Für die Guacamole:
1 reife Avocado
Salz nach Geschmack

- 1 Avocado halbieren, entkernen, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- 2 Mestemacher Brot in große Dreiecke schneiden. (Es bleibt Brot übrig, das kann man dann so essen).
- 3 Rote Paprika erst in feine Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.
- 4 Brotdreiecke mit Guacamole bestreichen.
- 5 Paprikawürfel darauf verteilen.
- 6 Salzstangen unter die Brotdreiecke legen (das wird der Stamm).



Pumpernickel mit Eiersalat von Onur C.

Mestemacher Pumpernickel
5 Eier
Schnittlauch kleingehackt
75ml Sonnenblumenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer
Cherrytomaten

- 1 Die Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Anschließend klein schneiden.
- 2 Das Öl, den Zitronensaft und den Senf vermengen.
- 3 Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Nun die Eier hinzugeben.
- 5 Den Pumpernickel mit dem fertigen Eiersalat bestreichen und mit dem Schnittlauch und den Cherrytomaten garnieren.

Probieren Sie auch mit:



Erdnussmus-Hüttenkäse-Sandwich von Ruben H.

Für 2 Sandwiches:
2 Scheiben Mestemacher Bio
Goldleinsamen + Chiabrot
4 EL Erdnussmus
4 EL Hüttenkäse
1 Hand voll Feldsalat
4 EL gekochte Kichererbsen
Salz, Pfeffer

- 1 Die beiden Scheiben Mestemacher Bio Goldleinsamen + Chiabrot jeweils halbieren.
- 2 Die vier Hälften mit jeweils 1 EL Erdnussmus und 1 EL Hüttenkäse bestreichen, salzen und pfeffern.
- 3 Zwei der Hälften mit Feldsalat und Kichererbsen belegen, anschließend die beiden anderen Hälften darüberlegen, sodass zwei Sandwiches entstehen.





Avocado-Schinken-Brot von Sebastian F.

- 1 Scheibe Mestemacher
Walnuss Eiweißbrot
- 2 Scheiben italienischer Koch-
schinken
- 1/2 Avocado
- 2 Cocktailtomaten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Senf
- etwas frisch gepressten Knob-
lauch
- Salz und Pfeffer

- 1 Das Mestemacher Walnuss-
brot im Toaster knusprig toas-
ten.
- 2 Die Avocado in Scheiben
schneiden und zusammen mit
dem Schinken und den Tomaten
auf das Brot legen.
- 3 Das Olivenöl mit Senf, Knob-
lauch, Salz und Pfeffer verrüh-
ren und auf dem Belag vertei-
len.

Auch aus der Eiweißbrotfamilie:



Avocado-Eiersalat Sandwich von Tatjana M.

- 2 Scheiben Mestemacher
Eiweißbrot
- 1/2 Avocado
- 2 hart gekochte Eier
- 1 EL saure Sahne
- 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

- 1 Avocado und hart gekochte
Eier in kleine Würfel schneiden
und alles in eine mittelgroße
Schüssel geben.
- 2 Fügen Sie saure Sahne, Salz
und Pfeffer hinzu. Vorsichtig
mischen, bis die gewünschte
Konsistenz erreicht ist.
- 3 Den Avocado-Eiersalat auf 1
Scheibe Eiweißbrot verteilen.
Mit anderer Brotscheibe bele-
gen und in 3 kleine Sandwiches
schneiden.
- 4 Sofort servieren.



Eiweißbrotcanapé mit Gur- kenröllchen und Lachs von Ekaterina T.

- 1 Scheibe Mestemacher
Eiweißbrot
- 1 mittelgroße Gurke
- 50 g Philadelphia-Mousse
klassisch
- 40 g Alaska-Seelachs Schei-
ben
- 10 g Sesam
- 4 Holzspieße

- 1 1 Scheibe Mestemacher Ei-
weißbrot knusprig toasten und
in 4 Teile schneiden.
- 2 Gurke waschen, trocken-
reiben, ungeschält mit einem
Hobel längs in dünne Scheiben
schneiden (es bleibt etwa die
halbe Gurke übrig).
- 3 Das Philadelphia-Mousse auf
die Gurkenscheiben streichen
und aufrollen.
- 4 Alaska-Seelachs Scheiben in
kleine Stücke schneiden. Dann
jeweils ein Stück Seelachs mit
einem Holzspieß auf den Röll-
chen feststecken.
- 5 Zum Schluss die Röllchen
auf Eiweißbrot servieren und
mit Sesam bestreuen.



**Rote-Bete-Canapés
von Alexander R.**

- 5 Scheiben Gourmet Pumpernickel
- 150 g Rote Bete, gekocht
- 50 g Salzgurke(n) oder Cornichons, aus dem Glas
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Mayonnaise
- 5-6 Stk. Walnuskerne

- 1 Rote Bete grob raspeln.
- 2 Salzgurken fein reiben, Knoblauchzehen zerdrücken.
- 3 Mayonnaise dazugeben und alles gut vermischen.
- 4 Mestemacher Gourmet Pumpernickel mit Salat belegen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.



**Brot Blumen Lollies
von Ritva B.**

- Für 10 Stück:
- 1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal
 - 2 Scheiben Mestemacher Bio Dinkel+Grünkern Brot
 - 1 Ei
 - 1 EL Frischkäse
 - 1 EL Erdnussbutter
 - 1 EL Schokodrops
 - Plätzchenausstecher rund (Ø 3 cm)
 - Plätzchenausstecher Blume (Ø 7 cm)
 - 10 Eisstiele

- 1 Den Blätterteig entrollen und 20 Blumen ausstechen. Aus dem Brot 20 kleine Kreise ausstechen. Das Ei mit einer Gabel verquirlen. Den Frischkäse mit der Erdnussbutter und den Schokodrops verrühren.
- 2 10 Brot-Kreise mit der Frischkäse-Erdnuss-Creme bestreichen und die übrigen Brot-Kreise daraufsetzen (Optik wie Doppelkeks). Je 1 Eisstiel zwischen den Brot-Kreisen, in der Creme fixieren.
- 3 10 Blätterteig-Blumen auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit etwas Ei bepinseln. Brot-Kreise mit Stielen mittig auf den Blumen platzieren und

mit den übrigen Blätterteig-Blumen abdecken. Die Blumenränder fest zusammendrücken und mit einer Gabel fest andrücken.
3 Die Brot-Blumen-Lollis mit Ei bepinseln und bei 180 °C, vorgeheizt, Ober- und Unterhitze 15-20 Minuten backen.

Tipp: Die Lollis schmecken auch mit einer herzhafte Füllung aus würzigem Frischkäse und Raspelkäse sehr gut.

Kann auch zubereitet werden mit:



Für Mensch und Natur
 Aus vollem Korn in der eigenen Mühle frisch gemahlen. Reich an wichtigen Ballaststoffen. Biologischer Anbau verzichtet auf chemische Spritz- und Düngemittel und schont unsere Umwelt.



Apfel-Zimt-Schnitten von Anika W.

1 Scheibe Mestemacher
Vollkornbrot
1/2 Apfel
Frischkäse
etwa Zimt

1 Brot mit Frischkäse bestreuen und achteln.
2 Mit Zimt bestreuen
3 Halben Apfel halbieren, in dünne Scheiben schneiden und damit die Brotstücke dekorieren.
4 Etwas Zimt darüber. Fertig! Geht schnell ist super lecker und nebenbei auch noch gesund. Durch die Zimt-Apple-Kombination passen die Schnitten gut in die Weihnachtzeit. Man kann sie aber auch gerne im Sommer essen. Schmeckt auch mit Birnen.

Vollkorn-Power pur!



Tomaten-Gurken Vollkorn- toastbrötchen mit selbst- gemachtem Frischkäse

1 Liter Milch, am besten frisch
mit hohem Fettgehalt
Zitronensaft von einer Zitrone
4 Cherry Tomaten
1/2 Gurke
1 TL Zitrone
Salz und Pfeffer
Kräuter der Provence

1 Die Milch in einem Topf erhitzen. Danach den Zitronensaft unter ständigem Rühren hinzugeben, bis das Milcheiweiß ausflockt (bitte im Anschluss vorsichtig weiterrühren).
2 Nun ein sauberes Tuch auf eine Schale legen, die heiße Käsemasse hinzugießen und abtropfen lassen. Den Frischkäse salzen.
3 Im nächsten Schritt die Tomaten und die Gurke würfeln und in eine kleine Schüssel geben.
4 Die Kräuter der Provence sehr fein hacken, einen Teelöffel Zitrone, Salz und Pfeffer zu einer frischen Marinade vermischen und zu den Tomaten und Gurken hinzufügen.

5 Nun die Mestemacher Toastbrötchen im Toaster erwärmen. Den selbst gemachten Frischkäse auf die untere Seite des Toastbrötchens streichen, die Tomaten-Gurken-Mischung auf den Frischkäse geben.

Mestemacher
Toastbrötchenfamilie:



Mestemacher
UNSER PURES
Toast-Brötchen



Mestemacher Eiweiß
Toastbrötchen mit 5% Karotten



Mestemacher
Eiweiß Toastbrötchen



Guacamole-Garelen-Canapés von Mattis I.

Mestemacher Mandel
Eiweißbrot
Guacamole
Shrimps
Himbeeren oder getrocknete
Tomaten

Für die Guacamole :

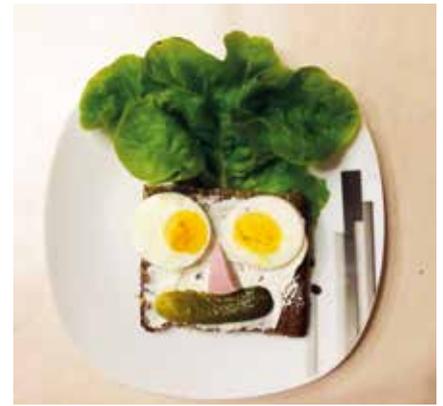
1 reife Avocado
1 Tomaten, fein gewürfelt
1/2 Zitrone, ausgepresst
1/2 Knoblauchzehe, sehr fein
gehackt
1 EL Naturjoghurt

- 1 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen.
- 2 Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken.
- 3 Die Tomatenwürfel, Zitronensaft, Knoblauch und Joghurt dazugeben und alles miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Mit einer runden Ausstechform das Brot ausstechen und mit der Guacamole bestreichen.
- 5 Garnelen in der Pfanne mit etwas Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer knusprig anbraten.

6 Die Garnelen mittig auf dem Canapé platzieren. Wer es fruchtig mag, kann Himbeeren dazugeben.

7 Sonst in Öl eingelegte getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, Petersilie fein hacken und damit garnieren.

Kann auch zubereitet werden mit:



von Familie H.

1 Scheibe Mestemacher
Fitnessbrot
Frischkäse
Bio Gewürzgurke
Stück Fleischwurst
hart gekochtes Bio-Ei
1 Kopfsalatblatt

- 1 Eine Scheibe Mestemacher Fitnessbrot mit Frischkäse bestreichen.
- 2 Eine Bio-Gewürzgurke, ein Stück Fleischwurst, zwei Scheiben eines hart gekochten Bio-Eies, sowie ein Kopfsalatblatt schneiden und in Form eines Smiley auf das Brot auslegen.





Herbstfitness von Anna-Maria F.

4 Scheiben Mestemacher
Bio Sonnenblumenbrot
Aufstrich:

1/2 Stück Zwiebel

1/2 Stück geschälten Apfel

1 TL Currypulver scharf

150 g Frischkäse

n.B. Salz

n.B. Pfeffer

n.B. Essig

n.B. Ahornsirup

Krautsalat:

100 g Weißkraut

100 g Blaukraut

1/2 TL Salz

1/2 TL Ahornsirup

n. B. Essig

n. B. Chiliöl

Ananas:

1/2 Stück Ananas

Sonstiges:

4 Scheiben Truthahnschinken

n.B. Walnüsse

n.B. Rosinen

1 Zwiebel und Apfel fein würfeln. Eine Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten. Die Apfelwürfel und Curry hinzufügen und mit anschwitzen. In eine Schüssel geben und mit den Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Ahornsirup abschmecken.

2 Das Kraut fein schneiden. Mit Salz und Ahornsirup vermischen und ca. 20 Minuten stehen lassen. Mit Essig und Chiliöl abschmecken.

3 Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Auf einem Grill oder Grillplatte grillen.

4 Das Mestemacher Bio Sonnenblumenbrot mit dem Curryaufstrich bestreichen, darauf den Krautsalat geben und mit dem Truthahnschinken belegen. Die gegrillte Ananas in mundgerechte Stücke schneiden und auf das Brot geben. Mit Walnüssen und Rosinen bestreuen.

UNSERE VOLLKORNHITS



Walnussbrot mit Zucchini-Pufferchen von Ewa Z.

Mestemacher Walnuss Brot

1 Zucchini

2 Lauchzwiebeln

1 Ei

35 g Vollkornmehl

1/2 Teelöffel Backpulver

1 Esslöffel Parmesan

2 Esslöffel Quark

Etwas Schnittlauch,

Knoblauch

Salz und Pfeffer

1 Die Zucchini reiben. In einer Schüssel ca. 10 Minuten stehen lassen und entwässern.

2 Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

3 Zucchini, Lauchzwiebeln, Ei, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verquirlen.

4 In einer separaten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver und Parmesan vermischen.

5 Die trockenen Zutaten in die Schüssel mit der Eimasse geben und gründlich vermischen.

6 Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse kleine Pufferchen goldbraun braten.

7 Für den Dip 2 EL Quark mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren.

8 Das Walnuss-Brot mit den Pufferchen belegen und mit dem Quark-Dip dazu genießen.



Mestemacher-Fitness-Mediterranean von Brunhild B.

Mestemacher Fitnessbrot
Hüttenkäse original
Paprika edelsüß
Rote Zwiebeln süß
Rauchfleisch Oberschale trocken gereift
Kirschtomaten rot und gelb
Kräuter-Oliven trocken eingelegt
Basilikum
Tellicherry-Pfeffer
Olivenöl nativ extra

- 1** Mestemacher Fitnessbrot nach Personenzahl bereitlegen.
- 2** Hüttenkäse mit Paprika edelsüß gefärbt je 1/2 auftragen.
- 3** Rote Zwiebeln süß sehr fein schneiden und randlagig auftragen.
- 4** Rauchfleisch Oberschale sehr fein schneiden und in der Mitte verteilen.
- 5** Kirschtomaten rot und gelb in dünne Scheiben schneiden und auflegen.
- 6** Kräuter-Oliven in dünne Scheiben schneiden und auflegen.
- 7** Tellicherry- Pfeffer aus der Mühle hauchdünn.
- 8** Basilikum zur Dekoration oder mehr auflegen.
- 9** Olivenöl nativ extra nach Geschmack wellenförmig auftragen.



Kokos-Milchreis mit Pumpnickelschokolade und Cranberry Marmelade

Zutaten (für 4 Personen)

Kokos-Milchreis:
550 g Milch
400 g ungesüßte Kokosmilch
50 g Ahornsirup
1 Prise Salz
220 g Milchreis
100 g weiße Schokolade
Pumpnickelschokolade:
250 g Gourmet Pumpnickel
100 g Edelbitterschokolade
Sonstige Zutaten:
100 g Cranberry Marmelade
Frische Minzblätter zum Garnieren

Kokos-Milchreis (mit dem TM5)

- 1** Milch, Kokosmilch, Ahornsirup, Salz und Milchreis in den Mixtopf zusammengeben und 40 Min. bei 90 Grad Celsius und Stufe 1 (Linkslauf) kochen.
- 2** Weiße Schokolade in kleinen Stückchen hinzugeben und 30 Sekunden auf Stufe 2 (Linkslauf) verrühren.
- 3** In einen Topf oder Schüssel umfüllen und 30 Minuten quellen lassen.
- 4** Milchreis erkalten lassen.

Pumpnickelschokolade

- 5** Den Gourmet Pumpnickel in eine Schüssel geben und mit Hilfe einer Gabel klein bröseln.
- 6** Die Edelbitterschokolade bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen lassen.
- 7** Pumpnickel hinzufügen und verrühren.
- 8** Topf vom Herd nehmen und Pumpnickelschokolade erkalten lassen.

Dessert-Finalisierung

- 9** Cranberry Marmelade vorzugsweise in 4 gleich große Dessertgläschen (Weckgläser) füllen, sodass ca. 1/4 des Gläschens gefüllt ist.
- 10** Den Milchreis auf die Marmelade geben, sodass 2/4 des Gläschens nun gefüllt sind.
- 11** Den Rest des Gläschens mit Milchreis füllen.
- 12** Mit einem Klecks Marmelade und frischen Minzblättern garnieren und servieren!





Frühstücksbrot mit Tomaten und Paprika-Ei von Alexander M.

2 Scheiben Karotten
Eiweißbrot
1 Tomate
1 grüne Paprika
2 Eier
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

1 Die Paprika waschen und in Scheiben schneiden.

2 Eine Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst die Paprika in die Pfanne legen. Dann in jede Paprika ein Ei geben, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Bei leichter Hitze mit geschlossenem Deckel braten bis die Eier durch sind.

3 Währenddessen das Mestemacher Karotten Eiweißbrot toasten, die Tomate in Scheiben schneiden und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 Zum Schluss die Brotscheiben mit Tomaten und dem Paprika-Ei belegen und mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.



Mediterrane Kräuterbutter auf geröstetem Mestemacher Vollkornbrot von Elisabeth U.

Mestemacher Vollkornbrot
50 g Butter
20 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
1/4 einer kleinen Zwiebel
1 Bund frisches Basilikum
weitere, wenn möglich frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Oregano (können aber auch alternativ getrocknete Kräuter sein)
1 Prise Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer
Vollkornbrot von Mestemacher

1 Die Butter ca. 1 Stunde vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank legen und in einer kleinen Schüssel bereitstellen.

2 Die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark zu der bereits erweichten Butter geben. Im Anschluss die Kräuter sehr fein hacken und ebenfalls hinzufügen.

3 Da ich nur frisches Basilikum zur Verfügung hatte, habe ich Thymian, Rosmarin und Oregano in der getrockneten Variante verwendet.

4 Zum Abschluss die Zwiebel und den Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden und ebenfalls begeben.

5 Nun die Butter so lange mit einem Löffel umrühren, bis eine gleichmäßig rot gefärbte Masse entstanden ist und mit Salz und Pfeffer abrunden.

6 Im Sommer als Brotaufstrich besonders auf dem Mestemacher Quarkbrot (gerne kurz angegrillt oder getoastet, damit es schön knusprig ist) geeignet.

Probieren Sie auch aus unserem Sortiment:





Avocado-Caprese-Snack von Sergej M.

2 Scheiben Veggie-Vollkorn
1 Avocado
1 Packung Mozzarella Kugeln
10 Stück Kirschtomaten
2 Stiele Basilikum
Balsamico-Essig
italienische Kräuter

1 Das Mestemacher Veggie-Vollkornbrot im Toaster knusprig toasten.

2 Tomaten waschen, Mozzarella Kugeln abtropfen lassen und alles in kleine Stücke schneiden.

3 Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel lösen und auf die Brotscheiben verteilen und leicht zerdrücken.

4 Brote mit Tomaten und Mozzarella belegen. Mit frischem Basilikum garnieren.

5 Zum Schluss mit ein paar Tropfen Balsamico-Essig besprühen und mit italienischen Kräutern bestreuen.



Vollkornsnackfröschen von Katja S.

Mestemacher Vollkornbrot
2 Käsescheiben
2 Kochschinkenscheiben
Frischkäse
1 Scheibe Gurke
Saure Gurke alternativ gefüllte Oliven oder Weintrauben

1 Mit einer großen runden Ausstechform aus dem Mestemacher Vollkornbrot sechs runde Scheiben ausschneiden (alternativ ein Glas oder Tasse auf die Brotscheibe verkehrt herum stellen und ringsherum mit dem Messer ausschneiden).

2 In gleicher Vorgehensweise zwei Käsescheiben und zwei Kochschinkenscheiben ausschneiden, sowie zwei etwa 1 bis 2 cm breite, lange Streifen Kochschinken schneiden.

3 Die zwei unteren Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und jeweils eine Scheibe Käse auflegen.

4 Wieder jeweils eine runde Scheibe Brot auf den Käse legen, mit Frischkäse bestreichen und mit den runden Kochschinkenscheiben belegen.

5 Als Zunge die aufgerollten langen Kochschinkenstreifen am oberen Ende auf den runden Kochschinken legen und die letzten Scheiben Brot auflegen. Besonders witzig sieht es aus, wenn man auf die „Zunge“ einen Brotkrümel als „Fliege“ legt.

6 Als Froschfüße aus einer Scheibe Gurke jeweils 6 schmale Spalten schneiden und auf dem Teller an die untere Brotscheibe dekorieren.

7 Zuletzt die Augen dekorieren. Hier eignen sich neben den Enden von sauren Gurken auch beispielsweise gefüllte Oliven oder Weintrauben.

Probieren Sie auch aus unserem Sortiment



Nach indischer Tandori-Art
gebacken



Vita Power Brot mit Rote Bete-Aufstrich und Matjes von Viktor M.

- 2 Scheiben Vita Power Brot
- 80 - 90 g Matjesfilet(s), küchenfertig
- 50 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 1 Knoblauchzehe
- Mayonnaise
- 50 g Walnusskerne

- 1 Rote Bete abtropfen lassen und fein reiben.
- 2 Knoblauch schälen und fein reiben.
- 3 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Mayonnaise zugeben und unterrühren.
- 4 Den Matjes trocken tupfen und in kleine, gleich große Würfel schneiden.
- 5 Die Brotscheiben toasten und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann mit rote Bete - Aufstrich bestreichen und mit den Matjes belegen.
- 6 Zum Schluss mit Walnusskernen dekorieren.



Veggie-Vollkornbrot mit Waldorfsalat und karamellisierten Möhrchen von Elizabeth W.

- 1 Scheibe Mestemacher Veggie-Vollkorn Brot
- Butter zum Bestreichen
- 20 g Walnusskerne
- 50 g cremiger Joghurt
- 1 Clementine
- 3 Kumquats
- 20 g Knollensellerie
- 1 Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 3 Bio Baby-Möhrchen
- 2 EL Butter und Zucker zum karamellisieren
- etwas Schnittlauch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

- 1 Die Brotscheibe mit Butter bestreichen.
- 2 Die Walnusskerne grob hacken.
- 3 Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Clementine schälen und in kleine Stückchen schneiden.
- 5 Kumquats in kleine Stückchen schneiden.
- 6 Apfel in kleine Stückchen schneiden.
- 7 Walnüsse, Clementine, Kumquats und Apfel unter den Joghurt heben.

- 8 Baby-Möhrchen kurz mit Butter und Zucker in der Pfanne schwenken und erkalten lassen.
- 9 Brot mit Schnittlauch bestreuen und die Baby-Möhrchen dazu reichen.

Probieren Sie auch unsere Wraps





Pumpernickel mit Mango und Tomate von Le D.

2 Scheiben Mestemacher Westfälischer Pumpernickel (Portionspackungen)
etwas Butter zum Bestreichen
3 Scheiben dünn geschnittener Pfeffer-Zitronen-Schinken
150 g frische Mango
6 Cocktailtomaten
Schnittlauch zum Garnieren
Salz/Pfeffer zum würzen

- 1** Die Brotscheiben mit Butter bestreichen.
- 2** Den Schinken auf dem Brot verteilen.
- 3** Die Mango in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Brot platzieren.
- 4** Den Parmaschinken zuschneiden und auf das Brot legen.
- 5** Die Cocktailtomaten jeweils in zwei Hälften schneiden und auf dem Brot verteilen.
- 6** Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Schnittlauch garnieren.



Möhrenpesto Brotmahlzeit von Jens Michael S.

Körniger Frischkäse
Möhrenpesto (siehe Rezept)
Mestemacher Gourmet Pumpernickel oder Mestemacher Westfälischer Pumpernickel
Margarine
Gartenkresse

Zutaten Möhrenpesto:
4 Möhren grob raspelt
1 Zwiebel klein gewürfelt
4 Knoblauchzehen
Stück Ingwer (3 cm), frisch geschält und in Stücke geschnitten
Pinienkerne (Handvoll), geröstet, grob gehackt
100g geriebener Parmesan
Knoblauchöl
Rapsöl
Salz
Pfeffer

1 Das Mestemacher Pumpernickelbrot wird mit etwas Margarine bestrichen. Anschließend wird eine Schicht körniger Frischkäse aufgetragen. Darauf kommt das Möhrenpesto, welches abschließend mit der Gartenkresse garniert wird.

Zubereitung Möhren-Pesto

- 2** Die Zwiebelwürfel in etwas Knoblauchöl in einer Pfanne anbraten. Die geraspelten Möhren hinzugeben und mitbraten.
- 3** Die Knoblauchzehen und die Ingwerstückchen durch die Knoblauchpresse drücken und in die Pfanne geben. Immer wieder wenden, etwas salzen und pfeffern und nach ca. 5 - 7 Minuten vom Herd nehmen, sodass die Masse schon etwas abkühlen kann.
- 4** Die Möhrenmasse portionsweise im Mixer leicht pürieren, sodass noch ein paar Raspeln zu sehen sind.
- 5** Alles in eine Schüssel geben, mit dem Parmesan und den gehackten Pinienkernen gut vermischen. Wenn die Paste zu fest ist, mit ein wenig Knoblauchöl bis zur gewünschten Konsistenz bringen, wobei diese recht grob sein soll.
- 6** Alles in ein Glas drücken. Mit dem Löffel glätten und einen dünnen Spiegel aus Rapsöl auf die Oberfläche gießen, so ist die Haltbarkeit von ca. 2 Wochen gewährleistet. Wichtig ist, dass die Masse wieder glatt gedrückt und ein kleines bisschen Öl als Spiegel darauf gegossen und stets im Kühlschrank aufbewahrt wird.

Probieren Sie auch aus unserem Sortiment





Vollkorn-Käse-Pommes
mit Tomatendip
von Anna Lena H.



Probieren Sie auch unsere
Bio Toastbrote aus unserem
Sortiment:

- 2 Scheiben Mestemacher
Fitnessbrot
- 3 Tomaten
- 1 Schalotte
- Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Tomatenketchup
- Butter
- 1 große Scheibe Käse

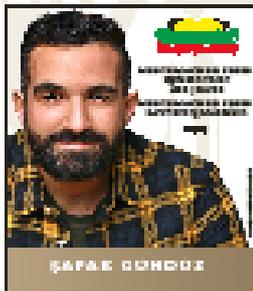
- 1 3 Tomaten, 1 Schalotte, Basili-
kum alles fein würfeln.
- 2 Mit 1 EL Olivenöl und 1 TL
Tomatenmark anbraten,
2 EL Tomatenketchup zugeben
und bei niedriger Hitze 2-3 Mi-
nuten köcheln lassen.
- 3 Brot mit Butter bestreichen,
mit Käse belegen und
Zusammenklappen.
- 4 Brot in "Pommes" schneiden
- 5 Vollkorn-Käse-Pommes mit
Tomatendip servieren.



Förderer der Gleichstellung von Frau und Mann

Siegerin und Sieger 2020

15. Festakt am 06.03.2020,
Hotel INTERCONTINENTAL® BERLIN



MESTEMACHER PREIS

**Spitzenvater
des Jahres**

MESTEMACHER PREIS

**Mütterorganisation
2020**



Prof. Dr. Ulrike Detmers

„Leistungen von Müttern und Vätern nützen uns allen. 70 Jahre Müttertag sind ein wunderbarer Anlaß, zukünftig auch zu den modernen und emanzipierten Vätern eine Mütterorganisation auszuzeichnen.“

Initiatorin Prof. Dr. Ulrike Detmers

mehr unter www.mestemacher.de

Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh
Telefon +49 (0) 5241/8709-0

19. Preisträgerin MESTEMACHER PREIS MANAGERIN DES JAHRES

19. Festakt am 18.09.2020, Adlon Berlin

**ANGELA
TITZRATH**

Vorsitzende des Vorstandes
Hamburger Hafen und
Logistik Aktiengesellschaft



Mestemacher GmbH
33254 Gütersloh
Telefon + 49 (0) 5241/8709-0



Foto: H&M/Thomas Ritzke



Foto: FOTO session

„Frauen gehören in
Leistungs- und Kontroll-
gremien genauso selbst-
verständlich wie Männer
ins Kinderzimmer und
in den Haushalt.“

Prof. Dr. Ulrike Detmers,
Initiatorin MESTEMACHER PREIS
MANAGERIN DES JAHRES

www.mestemacher.de



MESTEMACHER PREIS



GEMEINSAM LEBEN

Sieger 2019

3. Festakt am 29.11.2019, Rocco Forte Hotel de Rome, Palm Court (Ballsaal) Berlin



FAMILIE SCHMITZ

Großfamilie Schmitz lebt und betreibt gemeinsam eine Bäckerei, EDEKA-Lebensmittelgeschäfte und Verbrauchermärkte im Großraum Prüm, einer Ortsgemeinde im Eifelkreis Bitburg-Prüm in Rheinland-Pfalz.



„Egozentrik und Doppelmoral schwächen nachhaltigen Wertzuwachs. Leben nach dem Wir-Prinzip bewirkt das Gegenteil.“

Prof. Dr. Ulrike Detmers,
Initiatorin Mestemacher Preis
„GEMEINSAM LEBEN“

MESTEMACHER PREIS



GEMEINSAM LEBEN

„WIR-PRINZIP SCHAFFT WERTZUWACHS.“ Prof. Dr. Ulrike Detmers
Initiatorin Mestemacher Preis „GEMEINSAM LEBEN“



HOFGEMEINSCHAFT HEGGELBACH

Die Hofgemeinschaft Heggelbach im baden-württembergischen Herdwangen-Schönach besteht aus Familien, die das Leben und Wirtschaften auf dem Hof langfristig gemeinsam verantworten und gestalten.

MESTEMACHER PREIS



GEMEINSAM LEBEN

„WIR-PRINZIP SCHAFFT WERTZUWACHS.“ Prof. Dr. Ulrike Detmers
Initiatorin Mestemacher Preis „GEMEINSAM LEBEN“



LEBENSÄUUME IN BALANCE E.V.

Das Mehrgenerationen-Wohnhaus im Waldbadviertel Köln-Ostheim ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein mit vielen gemeinsamen Unternehmungen und Kooperationen.

MESTEMACHER PREIS



GEMEINSAM LEBEN

„WIR-PRINZIP SCHAFFT WERTZUWACHS.“ Prof. Dr. Ulrike Detmers
Initiatorin Mestemacher Preis „GEMEINSAM LEBEN“



SOLWODI DEUTSCHLAND E.V.

Die SOLWODI-Stiftung aus Boppard engagiert sich für Frauen und Mädchen, die durch kriminelle Machenschaften Gewalt und Not erfahren haben.



IMPRESSUM

Herausgeber

Mestemacher GmbH · Am Anger 16 · 33332 Gütersloh
Telefon 05241/8709-0 · Telefax 05241/8709-89
info@mestemacher.de · www.mestemacher.de

Gesamtkonzeption und Realisation

Prof. Dr. Ulrike Detmers
Geschäftsführung Marketing, CSR, PR
Vorsitzende der Geschäftsführung Mestemacher Management GmbH
Sprecherin der Gruppe



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/11151-1808-3063

