



## Sandwich im Glas

### Picknick, Salate, Sommerküche

Für ein leckeres Picknick im Grünen bietet es sich an, Proviant in verschließbaren Gläsern mitzunehmen. Ein Sandwich im Glas kann zu Hause gut vorbereitet werden und schmeckt unterwegs, wenn es gut es gut durchgezogen ist, frisch und aromatisch.

Wir haben zwei verschiedene Varianten gemacht: eine mit Ei und Gurke, die andere mit Paprika und Käse. Wer es statt vegetarisch lieber mit Fleisch mag, nimmt statt Käse Schinken. Bei der Füllung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Grundlage ist immer Pumpernickel oder Schwarzbrot mit Kräuterquark. Dazu schmecken neben den von uns verwendeten Zutaten auch Radieschen, Tomaten, Mozzarella (zum Beispiel mit Basilikum und etwas Pesto) oder Lachs. Das Rezept reicht für vier Gläser à 450 ml Fassungsvermögen. Ihr findet es übrigens auch in unserem neuen [Magazin Sommerküche](#).

Die beiden Eier in kochendem Wasser hart kochen. Die Kräuter vorsichtig waschen und klein hacken.

Den Quark mit den frischen Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack würzen. Wer mag, kann auch eine Knoblauchzehe hineinpressen.

Den Pumpernickel oder das Schwarzbrot in kleine Stücke brechen. Die Gurke und die Paprika waschen und in Würfel schneiden.



### Zutaten für 4 Portionen:

<b>4 Scheiben</b>	Pumpernickel
<b>1</b>	Paprika
<b>1/2</b>	Gurke
<b>2</b>	Eier
<b>2 Scheiben</b>	Käse
<b>300 Gramm</b>	Quark
<b>frische</b>	Petersilie
<b>frischer</b>	Schnittlauch
	Knoblauch
	Pfeffer und Salz

**Autor:** Anke Capellmann

Den Käse beziehungsweise den Schinken ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

---

Alle Zutaten werden in verschließbaren Gläsern geschichtet: In zwei Gläser zunächst den Pumpernickel, als zweite Schicht Kräuterquark und zuletzt Gurke und Ei füllen. In die beiden anderen Gläser ebenfalls erst Pumpernickel, dann Paprika, Kräuterquark und Schinken oder Käse hineinfüllen.

---

Die Gläser fest zudrehen und bis zum Start des Ausflugs im Kühlschrank aufbewahren.

**Gesamtzeit** ca. 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Einfach