

Kinderleichter Salat zur Grillsaison

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 1 Eichblatt
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- ½ Schlangengurke
- 350g Mais aus dem Glas
- 250g Steinchampignons
- 500g Joghurt natur
- 150g Vegane Remoulade
- Petersilie, Kresse, Schnittlauch frisch
- Salz, Pfeffer



Einfach alles kleinschneiden. Dressing mischen und über den Salat geben.

Fenchel-Kartoffel-Brei mit Mandelmus

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 300g Fenchel
- 150g Kartoffeln vfk
- 2 TL Mandelmus weiß
- 5 EL Rapsöl



Fenchel waschen und putzen, Fenchelgrün entfernen. Restlichen fenchel in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. In einen Topf 200ml Wasser geben und Fenchel sowie Kartoffel bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min weich kochen. Alles mit dem Kochwasser, dem Mandelmus und dem Rapsöl pürieren.

Kinder-Rezepte ☺

Blumenkohl-Möhren-Auflauf

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 1 Blumenkohl
- 3 Möhren
- 2 Stangen Porree
- 250g Reis
- 5 Eier
- 200ml Schlagsahne
- 150g Gouda
- Rapsöl, Curry, Butter, Salz, Pfeffer



Gewaschenen Lauch und Karotten in Ringe schneiden. Blumenkohl zerteilen und waschen. Blumenkohl, Lauch und Karotten während 10 Minuten dünsten. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Reis mit mit 1 Teelöffel Curry andünsten. Dann die Gemüsebrühe angießen. Zum Kochen bringen, dann ca. 25 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Käse grob reiben. Das Gemüse mit dem Reis vermischen und in die Auflaufform geben. Die Eiersahne über den Auflauf verteilen und mit dem Käse bestreuen.

Pudding-Zwieback-Auflauf

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 12 Zwieback
- 800ml Vollmilch
- 36g Vanillepudding-Pulver
- 2 Birnen
- 3 Äpfel
- Rohrzucker, Zimt



Auflaufform einfetten, mit Zwiebackscheiben auslegen und mit 300 ml Milch übergießen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 400 ml Milch zum Kochen bringen. Puddingpulver mit 2 EL Zucker mischen, 100ml Milch dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Mischung in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen, danach über den Zwieback gießen. Obst schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Nebeneinander auf den mit Pudding übergossenen Zwieback legen und mit Zimtzucker bestreuen.

Diese Artikel läuten den Frühling ein!

- 1421Stück **Kleine Grüne Soße Kräuter 100g D-DN** 2,99 € /Stück
- 3855kg **Rhabarber regional-DB** 5,89 € /kg
- 15001Stück **Schafjoghurt Erdbeere 140g D-DB** 1,69 € /Stück
- 18318Stück **Johannisbeer Fresh 3,5% 0,5l D-DD** 1,59 € /Stück
- 70017Flasche **Jubiläum Spätlese 0,75l regional-Ecovin** 15,49 € /Fl