

Infos /Tipps

Die erste Rezeptkarte im Februar bietet Abwechslung auf dem Tisch - mit einem leckeren Mittagsgemüse und einer Quarkspeise als Nachtisch oder Snack.

Um die Gerichte je nach Geschmack abzuwandeln, schlagen wir Alternativen der Saison vor. Damit ist der Vielfalt keine Grenze gesetzt.

Für die Zutaten empfehlen wir die Verwendung von Bio- Lebensmitteln.

Guten Appetit!

Lauch (Poree)

Das Zwiebelgewächs ist sehr vielseitig. Der Lauch besitzt ein pikant-herbes, leicht-zwiebelähnliches Aroma. Er kann roh, gekocht oder angebraten verzehrt werden. Am meisten Vitamine enthält der Porree immer dann, wenn er nur kurz erhitzt wurde.



Graupen = Körner der Gerste sind als regionales Getreide eine klimafreundliche Alternative zu Reis. Als Suppenbeilage oder Zutat in Bowls eignen sie sich ebenso wie für süße Mahlzeiten.

Graupen

(Saisonale) Alternativen

Für Lauch: Rosenkohl, Topinambur, Blumenkohl, Grünkohl

Für Orangen: Äpfel, Clementinen, Birnen



verbraucherzentrale

Zutaten für 4 Kinder



- 1 kg Lauch, in schmalen Streifen
- 100 g rote Linsen
- 200 g Gerstengraupen
- 2 Möhren, kleine Würfel
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 600 ml + 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- 200 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
- Jodsalz, Pfeffer
- Rapsöl

Graupen mit Lauchgemüse

1. Zwiebel in etwas Öl dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend die Möhren dazu geben und kurz garen. Graupen zufügen und wenige Minuten mit dünsten.

2. Ca. 600 ml heiße Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zufügen, evtl. etwas salzen und 30 Min. kochen. Unbedingt öfter umrühren und bei Bedarf zwischendurch etwas Wasser zufügen. Nach ca. 15 Minuten rote Linsen hinzufügen.

3. In der Zwischenzeit Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Lauch darin anbraten und mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten garen. Die Sahne zum Lauch geben und 5- 10 Minuten offen köcheln lassen.

4. Nun das Lorbeerblatt entfernen, probieren und je nach dem, wie weich man die Graupen haben möchte, eventuell noch ca. 10 Min. ausquellen lassen. Zum Schluss mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kombination Möhren und Öl garantiert die Aufnahme der Vitamine.

Dünsten = Graupen werden in etwas Öl kurz angebraten und anschließend in einem geschlossenen Topf mit einer Flüssigkeit gegart.

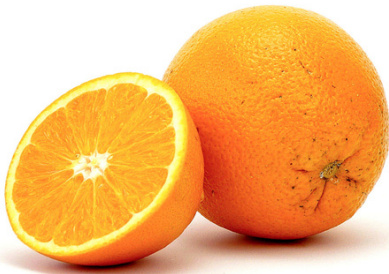
Zwischen den einzelnen Blättern des Lauchs sammelt sich oft Erde. Halbiert lassen sich die Blätter besser waschen.

Ausquellen = die gegarten Graupen auf ausgeschalteter Platte mit der vorhandenen Hitze fertig garen.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva

Zutaten für 4 Kinder



- 3 Orangen
- 500 g Speisequark
- 2-3 EL Mineralwasser
- 1 Banane

Fruchtiger Orangen- Bananenquark

1. Orangen waschen, trocken reiben und schälen. 1/2 Orange zur Seite legen. Die restlichen Orangen in kleine Stücke schneiden.

2. Quark und Mineralwasser verrühren. Banane mit einer Gabel zerdrücken und zu dem Quark geben und verrühren. Die halbe Orange auspressen und unter den Quark rühren.

3. Die Quark-Bananenmischung in Schüsseln füllen. Die Orangenstücke in ein extra Gefäß geben.

Feste Bestandteile der Trennhäute abschneiden, damit sich die Kinder nicht daran verschlucken.

Die Banane gibt dem Quark die Süße und liefert wichtige Nährstoffe.

Durch das extra Gefäß können die Kinder selbst entscheiden, wieviele Orangen sie in den Quark möchten.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva



Hessisches
KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE