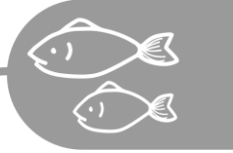


Lachsbuletten



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
1-2	Zwiebeln
2	Gewürzgerken
evtl. 2 EL	Sonnenblumenkerne
	Rapsöl
500 g	Lachsfilet
7 Scheiben	Vollkorntoast
3-4	Eier
3 TL	Senf, mild
1 TL	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
	Dill nach Geschmack

- Zwiebeln und Gewürzgerken fein würfeln und mit den Sonnenblumenkernen in wenig Öl dünsten.
- Lachsfilet und Toastbrot in kleine Würfel schneiden (ca. 1x1 cm).
- Eier mit Senf, Pfeffer und Dill verquirlen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- 10 Buletten formen und in Öl von beiden Seiten anbraten.



Rezept-Tipps:

Dazu passt Kartoffelstampf und je nach Saison Gurkensalat oder Rote Bete. Die Lachsbuletten lassen sich auch gut im Kombidämpfer zubereiten.
Ein Rezept für das GANZE JAHR!

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

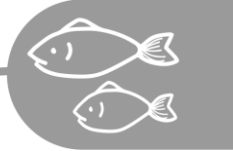
Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel. 0531.618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Lachs im Gemüsebett



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
500 g	Lachsfilet Saft einer Bio-Zitrone Jodsalz, Pfeffer
400 g	Möhren
2	Zwiebeln
4 EL	Rapsöl
600 g	Blattspinat
200 ml	Milch
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Parmesan, gerieben

- Lachsfilet in 10 gleichmäßige Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Möhren und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Beides in Öl andünsten. Spinat putzen, blanchieren und mit dem restlichen Gemüse mischen. Zusammen in eine Auflaufform geben.
- Lachsstücke auf das Gemüse legen.
- Milch, Brühe und Parmesan verrühren und über den Fisch geben.
- Im Ofen bei etwa 200 °C für circa 20 Minuten garen.



Rezept-Tipps:
Dazu passt Kartoffelstampf und Rohkost der Saison.
Ein Rezept für FRÜHLING, SOMMER und HERBST!

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel. 0531.618310-31