

# Gemüse-Hähnchen-Pfanne mit Ketchup (selbstgemacht)



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
350 g	Hähnchenfilet Jodsalz, Pfeffer
1 EL	Rapsöl
400 g	Zucchini
600 g	Paprika, rot und gelb
1	Apfel, klein
1	Zwiebel, klein
100 g	Sellerie
5 EL	Wasser
100 g	Tomatenmark Currypulver

- Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In Öl anbraten.
- Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden und zum Fleisch geben.
- Für den Ketchup Apfel, Zwiebel und Sellerie kleinschneiden. Zusammen mit Wasser aufkochen, bis alles weich ist.
- Masse in einem geeigneten Gefäß pürieren.
- Mit Tomatenmark glatrühren und mit Pfeffer und Curry abschmecken.
- Gemüse-Hähnchenpfanne mit Ketchup servieren.

## Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Rezept-Tipps:**

Dazu passen Vollkorn-Nudeln oder Naturreis/ Parboiled Reis.  
Ein Rezept für den SOMMER!



# Tofugeschnetzeltes



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
500 g	Räuchertofu
2	Zwiebeln
5 EL	Rapsöl
800 g	Möhren
100 g	Blattspinat
6	Gewürzgurken
200 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Senf, mild
4 EL	Tomatenmark
4 EL	Preiselbeergelee
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
	Thymian

- Tofu würfeln. Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Beides zusammen in Öl dünsten.
- Möhren schälen, in schmale Streifen schneiden und dazugeben. Spinat putzen, Gewürzgurken würfeln und beides ebenfalls hinzufügen.
- Nach 5 Minuten mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen.
- Senf, Tomatenmark und Preiselbeergelee unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

## Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Rezept-Tipps:

Dazu passt Kartoffelstampf oder Naturreis/ Parboiled Reis sowie ein saisonaler Rohkosteller.  
Ein Rezept für SOMMER und HERBST!

