

Polentaschnitten mit Rote-Bete-Möhren-Kruste



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
2	Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
¼ TL	Oregano
900 ml	Gemüsebrühe
300 g	Polenta (Maisgrieß)
400 g	Rote Bete
300 g	Mohrrüben
200 g	Äpfel
500 g	Magerquark
Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone	
100 g	Käse, gerieben Jodsalz, schwarzer Pfeffer

- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit Oregano darin anschwitzen; Gemüsebrühe angießen.
- Polenta einrühren und unter ständigem Rühren ein paar Minuten kochen lassen. Im Topf abgedeckt ausquellen lassen.
- In der Zwischenzeit Gemüse putzen und raspeln. Äpfel in feine Stücke schneiden.
- Das restliche Öl erhitzen und darin das vorbereitete Gemüse und Obst dünsten, anschließend abschmecken.
- Quark mit Zitronensaft und -abrieb glattrühren.
- Eine Auflaufform oder ein Backblech mit Öl einfetten und den Polentabrei gleichmäßig darauf verteilen.
- Gemüse mit Quarkmasse vermengen und auf den Polentaboden streichen.
- Mit Käse betreut bei 180 °C 20–25 Minuten backen.

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept-Tipps:

Dazu passt Möhren- oder Meerrettichsoße und als Topping angeröstete Sonnenblumenkerne.

Ein Rezept für HERBST und WINTER!




Meerrettichsoße



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
50 g	Dinkelvollkornmehl
500 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
	Meerrettich, mild, gerieben
20 g	Margarine oder Butter

- Vollkornmehl im Topf anrösten.
- Gemüsebrühe und Milch einrühren und aufkochen.
- Mit Gewürzen abschmecken und durch Speisefett verfeinern.

Rezept-Tipps:

Anstelle des Meerrettichs geriebene Mohrrüben (ca. 200 g) verwenden.
Ein Rezept für HERBST und WINTER!



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