

Polentaschnitten mit Rote-Bete-Möhren-Kruste



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
2	Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
1/4 TL	Oregano
900 ml	Gemüsebrühe
300 g	Polenta (Maisgrieß)
400 g	Rote Bete
300 g	Mohrrüben
200 g	Äpfel
500 g	Magerquark
Saft und Ab	rieb 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.
- O 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.
- O Eine Auflaufform oder ein Backblech mit Öl einfetten und den Polentabrei gleichmäßig darauf verteilen.
- O Gemüse mit Quarkmasse vermengen und auf den Polentaboden streichen.
- O Mit Käse betreut bei 180 °C 20-25 Minuten backen.

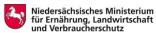
			-	-				-	-		-	-					-	-			-	-	-	-			-		•	-	-	 		

Dazu passt Möhren- oder Meerrettichsoße Rezept-Tipps:

und als Topping angeröstete Sonnen-Ein Rezept für HERBST und WINTER! blumenkerne.



Gefördert durch:



Eigene Notizen





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.
- O Gemüsebrühe und Milch einrühren und aufkochen.
- Mit Gewürzen abschmecken und durch Speisefett verfeinern.



Eigene Notizen																																					
															 			 -	-		 	-		 -							 			 		 	-
		-						-								-		 -		-	 		-	 -					-		 	-		 		 	
																		-			 			 -					-		 	-				 	
																		-			 			 -					-		 	-				 	

