

Grünkernbraten mit Tomatensoße

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Pastinake
1	Kleine Stange Porree
150 g	Grünkernschrot
1 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe
40 g	Mandeln, gehackt
2	Eier
60 g	Gouda, gerieben
	Jodsalz, Pfeffer
200 g	Passierte Tomaten
	Paprikapulver

So wird's gemacht:

- Pastinake schälen und würfeln. Porree waschen und in feine Streifen schneiden.
- Grünkernschrot mit 1 EL Rapsöl erhitzen. Gemüse dazugeben und mitdünsten. Mit 300 ml Brühe auffüllen und zugedeckt quellen lassen für circa 20 Minuten.
- Mandeln, Eier und Gouda unter die Grünkernmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Masse in eine gefettete Auflauf-/ Kastenform geben.
- Im Ofen bei 200 °C für 40 – 45 Minuten backen.
- Für die Tomatensoße restliche Gemüsebrühe mit passierten Tomaten verrühren. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Grünkernbraten in Scheiben schneiden und mit Soße servieren.

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