

Kartoffel-Möhren-Pfanne

(5 Kinderportionen)

| Menge | Zutat |
|-------|-------------------------|
| 500 g | Kartoffeln, festkochend |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1 | Zwiebel |
| 400 g | Möhren |
| 100 g | Pastinaken |
| | Jodsalz, Pfeffer |
| 50 g | Feta |
| 150 g | Naturjoghurt |
| | Rosmarin |

So wird's gemacht:

- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Rapsöl anbraten.
- Zwiebel würfeln und dazugeben. Möhren und Pastinaken schälen, würfeln und hinzufügen. Gemüse etwa 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Feta mit Gabel grob zerdrücken und mit Joghurt pürieren. Mit Rosmarin würzen.
- Gemüse mit Joghurt-Dipp 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