

Porree-Gemüsetopf mit Grünkern

(ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Porree
200 g	Spitzkohl
500 g	Möhren
30 g	Rapsöl (3 EL)
200 g	Grünkern, ganze Körner oder geschrotet
2,1 L	Gemüsebrühe
	Pfeffer, schwarz
2 TL	Currypulver, mild
	ggf. Kreuzkümmel
	Vollkornbrot oder -brötchen

So wird's gemacht:

- Porree und Spitzkohl waschen; Porree in Ringe und Spitzkohl in feine Streifen schneiden.
- Möhren schälen und in Stücke schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen; zuerst Porree und Spitzkohl andünsten, dann die Möhren und den geschroteten Grünkern hinzugeben und kurz mitdünsten.
- Gemüsebrühe angießen und für circa 20 Minuten köcheln lassen.
- Den Eintopf mit Curry und schwarzem Pfeffer abschmecken und mit Vollkornbrot oder -brötchen zusammen servieren.

Tipp zur Zubereitung:

Dazu können gehackte Kräuter als Topping auf den Tisch gestellt werden.

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