

Vatertags-Menü – hier können Kinder fleißig mithelfen und ihre Papis verwöhnen!

Vorspeise: Gänseblümchensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Stk. Petersilienwurzel, 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl, ca. 750 mL Wasser
- 3 Handvoll frische Gänseblümchen
- 80 g Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

- Kartoffeln, Peterwurzeln und Zwiebel schälen und würfeln.
- Zwiebel in Öl anschwitzen, Kartoffeln und Peterwurzeln dazugeben und ebenfalls anschwitzen.
- Mit Wasser (oder Gemüse-/Hühnerbrühe) ablöschen und aufgießen, 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit: Gänseblümchen ca. 3 Erwachsenenhändevoll pflücken, verlesen, waschen und einige zur Seite legen für die Garnitur.
- Die anderen Gänseblümchen nach etwa 20 Minuten zur Suppe geben, würzen und fein pürieren.
- Kokosmilch untermengen, nochmals kurz aufkochen, dann in Schüsselchen portionieren und mit den beiseite gestellten Gänseblümchen garnieren.

Hauptspeise: Pizza – mit Kinder-Fantasie ☺

Pizzateig mit Zutaten nach Belieben belegen und gestalten, z.B. Pizza-Gesicht, Pizza-Blumenwiese...



Vollkorn-Pizzateig: 300 g Weizenmehl, 200 g Weizen-Vollkornmehl, 1 Würfel frische Hefe, 6 EL Olivenöl, 250 mL lauwarmes Wasser, Salz, nach Belieben Oregano und Rosmarin.

Diese Zutaten zu einem Teig verarbeiten, ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, Teig ausrollen und mit den gewünschten Zutaten belegen. Bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

Dessert: Erdbeer-Bananen-Autos – von Kinderhänden zusammengebaut



Dazu Bananen und Erdbeeren wie am Bild dargestellt schneiden und mit Hilfe kleiner Zahnstocher die Räder zusammenstecken! Je nach Größe der Bananen können 2 bis 3 Erdbeer-Passagiere Platz nehmen.