

Mittagessen vom Blech

Immer wieder einmal sollte das Kochen schnell gehen und gleichzeitig aber auch „gesund“ sein. – Hier eine Idee, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein nährstoffreiches und vielleicht nicht alltägliches Mittagessen zaubern können – eignet sich auch für die Zubereitung im Kindergarten! Mahlzeit! ☺

Knusper-Gemüse mit Polentaküchlein



Knuspergemüse (4 Portionen):

- 2 Zucchini, 4 Karotten, 4 große Kartoffeln (oder anderes Gemüse je nach Saison und Belieben: Fenchel, Sellerie, Broccoli, Paprika...)
- Körner, Kerne, Samen, wie: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen
- Ca. 5 EL Cornflakes mit der Hand zerdrückt, 3 EL Olivenöl, ca. 50 g geriebener Hartkäse.

Gemüse waschen, putzen, schneiden. Kartoffeln und Karotten kurz vorkochen und ebenfalls klein schneiden. Gerne auch die Kinder Motive (Herzen, Sterne etc.) mit Keksausstechern ausstechen lassen oder selbst etwas ausschneiden, wenn es die Zeit erlaubt.

Das Gemüse auf ein Blech geben und mit verschiedenen Kernen, Nüssen und Samen bestreuen: Kürbiskerne, Sesam, Pinienkerne, Leinsamen – auch etwas klein zerdrückte Cornflakes sind möglich. Olivenöl und geriebenen Käse darüber verteilen.

Alles ins Backrohr geben und ca. 15 Minuten bei 200°C (Umluft) knusprig braten lassen.

Polentaküchlein (4 Portionen):

250 g Polenta (Maisgrieß), ½ Liter Milch, ½ Liter Wasser, Salz.

Gesalzenes Wasser gemeinsam mit der Milch zum Kochen bringen, Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe quellen lassen, immer wieder umrühren. Kleine Gugelhupf-Förmchen mit etwas Butter einfetten, Polenta in diese Förmchen geben und im Ofen warmhalten.

Servieren: Polentaküchlein aus der Form stürzen und auf ein Teller anrichten, das Knuspergemüse vom Blech dazugeben, evtl. mit frischen Kräutern garnieren und servieren.