

Vollkorn-Spaghetti mit Thunfisch-Soße

Für 4 Personen

500 g	Vollkorn-Spaghetti
350 g	Thun-Fisch in Wasser aus der Dose (Abtropf-Gewicht)
30 g	Zwiebeln
16 g	Raps-Öl
200 ml	Wasser
500 ml	Milch
80 g	Mehl-Schwitze (Helle Roux)
	Frischer Thymian
	Salz, Pfeffer, Gemüse-Brühe, Zitrone

So wird es gemacht – Thun-Fisch-Soße

Zwiebeln im Rapsöl glasig braten.

Thymian klein schneiden.

Thymian dazugeben und mit anbraten.

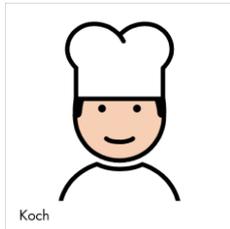
Den Thunfisch dazugeben.

Flüssigkeiten dazu geben und kurz kochen.

Mit der hellen Mehlschwitze (Roux) binden.

Soße abschmecken.

Dazu passen Vollkornspaghetti und ein Rote-Bete-Salat oder Gurkensalat.



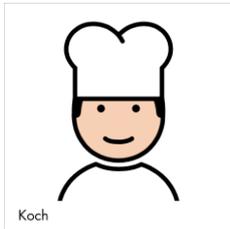
Rote-Bete-Salat

Für 4 Personen

600 g	Frische rohe Rote Bete
30 g	Zwiebeln
10 ml	Rapsöl
10 g	Zucker
20 ml	Essig
	Salz, Pfeffer

So wird es gemacht:

Rote Bete waschen und schälen. Rote Bete fein raspeln.
Zwiebeln fein in Würfel schneiden.
Öl, Zucker, Essig verrühren und über den Salat geben.
Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken



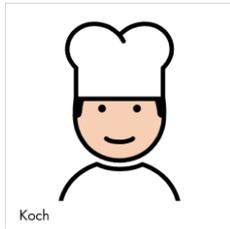
Vollkornbrot-Croutons

Für 4 Personen

1-2 Scheiben älteres Vollkornbrot
1 EL Olivenöl

So wird es gemacht:

Das Brot in 2 x 2 cm Würfel schneiden.
Die Brotwürfel mit dem Öl in der Pfanne rösten.



Vegetarische Pizza *Hier können Kinder sehr gut helfen!*

Für 4 Personen

Teig:

400 g	Weizenmehl Typ 550
125 ml-200 ml	Wasser
20 g	Hefe
½ TL	Salz

Belag:

500 g	sehr reife Tomaten
1	Gelbe Paprika
	Mais nach Belieben
300 g	Mozzarella-Käse
150 g	Geriebener Käse (Gouda oder Mozzarella)
	Salz, Pfeffer, Oregano

Pizza-Teig:

Hefe zerbröckeln.

Hefe mit allen Zutaten zu einem festen Teig kneten.

Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

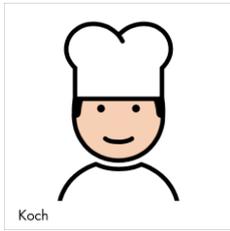
Dann den Teig ausrollen und auf das Backblech geben.

Mit dem geschnittenen Gemüse belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

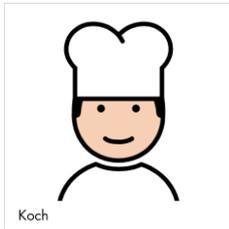
Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Pizza mit dem Käse belegen und bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 30 Minuten backen.



Die Kinder können die Hefe zerbröseln, ein ganz besonderes Gefühl. Die Kinder können auch den Teig kneten, das Gemüse schneiden und die Pizza belegen.



Vollkorn-Brötchen

Hier können Kinder sehr gut helfen!

Für 4 Personen

500g	Vollkornmehl
350ml	Wasser
½ Päckchen	Frische Hefe
2Tee-Löffel	Salz
1 Ess-Löffel	Rapsöl
1 Ess-Löffel	Zucker

So wird es gemacht:

Hefe zerbröckeln.

Hefe mit allen Zutaten zu einem festen Teig kneten.

Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

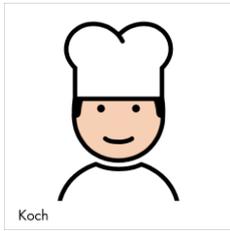
Dann den Teig portionieren.

Die geformten Brötchen auf ein Blech legen.

Die Brötchen mit lauwarmen Wasser bestreichen und oben anschneiden.

Im vorgeheizten Ofen bei 230°C für 20 Minuten backen.

Die Kinder können die Hefe zerbröckeln, ein ganz besonderes Gefühl. Die Kinder können auch den Teig kneten und die Brötchen formen.



Bunte Frühstücksbrote *Hier können Kinder sehr gut helfen!*

Verschiede Vollkornbrote

Frischkäse ohne Kräuter

Tomate

Mozzarella

Basilikum

Gekochtes Ei

Schnittlauch

Tomate

Banane

Kiwi

Die Brote mit Frischkäse bestreichen und nach Belieben belegen.

Die Kinder können Brote schmieren, Obst und Gemüse schneiden und die Brote nach ihren Wünschen belegen.