№ 4a

Bärenstark geKOcht

Geröstetes Sesam-Gemüse

(4 Portionen)

Zutaten

1 Brokkoli
2 gelbe Möhren
2 rote Möhren
2 EL Sesamsaat
2 EL Rapsöl (alternativ Sesamöl)
ggf. 1 kleine Knoblauchzehe
Msp. Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, den Strunk schälen, alles Holzige entfernen, halbieren und in Streifen schneiden.
2. Gelbe und rote Möhren in Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, ggf. den Knoblauch dazugeben und eine Minute anrösten.
4. Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5–8 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
5. Sesamsaat ca. zwei Minuten ohne Öl in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren anrösten und dann zu dem Gemüse geben.
6. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von: 40 SECONDS KIDS, RADIO TEDDY Macht Spaß! Macht schlau!

Mehr Rezepte unter:
www.40seconds.de/kids/rezepte
www.radioteddy.de/40seconds

№ 4b

Bärenstark geKOcht

Bulgur

(4 Portionen)

Zutaten

300 g Bulgur
700 ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 TL Salz

Zubereitung

1. Bulgur in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich durchspülen.
2. In einem Topf das gesalzene Wasser zum Kochen bringen, Bulgur hinzufügen und zugedeckt bei kleiner Flamme für ca. 10 Min. garen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 5 Min. quellen lassen, Olivenöl untermischen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von: 40 SECONDS KIDS, RADIO TEDDY Macht Spaß! Macht schlau!

Mehr Rezepte unter:
www.40seconds.de/kids/rezepte
www.radioteddy.de/40seconds

№ 4C

Bärenstark geKOcht

Kreuzkümmel-Quark

(4 Portionen)

Zutaten

250g Magerquark
30 ml Mineralwasser
Saft einer halben Zitrone
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Magerquark mit dem Mineralwasser und dem Zitronensaft gut verrühren.
2. Fein gehackten Knoblauch und gemahlenen Kreuzkümmel hinzufügen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin