

Nº 11a

Bärenstark gekocht



Kohlrabi-Piccata

(4 Portionen)

Zutaten

2 mittelgroße Kohlrabi
ca. 100 g Mehl
2 Eier
100 g frisch geriebener Parmesan
½ TL Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 EL Oliven- oder Rapsöl

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Kohlrabi-Scheiben ca. 4 Minuten in Salzwasser bissfest kochen.
3. Mehl in einen tiefen Teller sieben.
4. Eier aufschlagen und mit dem Parmesan verquirlen, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken in einen tiefen Teller geben.
5. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
6. Kohlrabi-Scheiben in dem Mehl wenden, vorsichtig abklopfen.
7. Die Scheiben dann durch die Ei-Käsemischung ziehen, direkt in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten vorsichtig goldbraun braten.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds

Nº 11b

Bärenstark gekocht



Polenta mit frischem Kerbel

(4 Portionen)

Zutaten

70 g Polenta (Maisgrieß)
300 ml Milch
300 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Salz / Prise Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL frisch geriebener Parmesan
1 kleine Handvoll frischer Kerbel

Zubereitung

1. Milch und Gemüsebrühe mit dem Salz, der geschälten Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt aufkochen.
2. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen.
3. Bei kleinster Flamme, zugedeckt und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten quellen lassen.
4. Knoblauchzehe und Lorbeerblatt hinausnehmen und das Olivenöl und den Parmesan mit einem Kochlöffel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas heiße Gemüsebrühe hinzugeben, bis die Polenta cremig ist.
5. Zum Schluss den gehackten Kerbel unterheben.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds

Nº 11C

Bärenstark gekocht



Gedünstete Frühlings-Möhrrchen

(4 Portionen)

Zutaten

500 g kleine Möhren mit Grün
2 EL Butter (alternativ Rapsöl)
2 EL Rohrzucker
½ TL Salz
100 ml Mineralwasser
1 TL Zitronen-Abrieb
Saft von einer halben Zitrone
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Möhren waschen und putzen, dabei etwa 1–2 cm Grün stehenlassen und dann schälen.
2. Dickere Möhren längs halbieren.
3. Butter in einer großen Pfanne schmelzen und den Zucker dazu geben, leicht karamellisieren lassen, dann die Möhren hinzufügen, mit dem Mineralwasser und dem Zitronensaft ablöschen.
4. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Deckel ca. 10 Minuten bissfest garen, ggf. noch etwas Mineralwasser hinzufügen.
5. Kurz vorm Ende der Garzeit den Zitronenabrieb hinzufügen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds