

N° 7a

Bärenstark gekocht



Tomaten-Thunfischsoße

(4 Portionen)

Zutaten

4 EL Olivenöl / 1 Zwiebel, fein gehackt
1 Karotte, geschält + in kl. Würfel geschn.
50 g Knollensellerie, geschält in
kl. Würfel geschnitten
50 g Lauchgrün, kl. Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4 Stängel frischen Basilikum
2 Dosen Tomaten (400 g) geschält
1 Dose Tunfisch (160 g) in Wasser
abgetropft

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Lauch und Sellerie in dem Olivenöl ca. 5 Minuten ohne Farbe anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel leicht köcheln lassen.
3. Sauce mit dem Zauberstab sämig pürieren, weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Den abgegossenen Thunfisch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren. Hitze reduzieren und die Sauce etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Zum Schluss den grob gezupften Basilikum hinzufügen und mit Pasta servieren.
5. Dazu passen schwarze Oliven in Scheiben geschnitten und frisch geriebener Parmesan.

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

Bärenstark gekocht



Gemüse-Käsesoße

(4 Portionen)

Zutaten

1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 50 g Knollensellerie, geschält und in kleine Würfel geschnitten
 50 g Pastinake geschält und in kleine Würfel geschnitten
 2 EL Rapsöl / 2 EL Mehl
 500 ml Milch / 150 g geriebener Käse (Cheddar oder Emmentaler)
 Salz und Pfeffer n. Geschmack

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Pastinake in dem Öl etwa 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Flamme anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Mehl über das Gemüse streuen und gut umrühren.
3. Nach und nach die Milch hinzufügen, dabei ständig rühren, bis eine glatte Mischung entsteht.
4. Die Mischung unter Rühren zum Kochen bringen, bis die Soße etwas andickt.
5. Geriebenen Käse hinzufügen und unter Rühren vollständig schmelzen lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Sauce mit dem Zauberstab geschmeidig mixen und mit Pasta servieren.

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