

Bärenstark gekocht



Tomatensalat

(ca. 4 Portionen)



40 SECONDS
KIDS

Zutaten

500g Tomaten
verschiedene Sorten
1 TL Salz
1 Prise frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
3 Stangen Lauchzwiebeln
Handvoll frisch gezipftem Basilikum

Zubereitung

1. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden
2. Mit Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl und dem Zitronensaft abschmecken
3. Die fein geschnittenen Lauchzwiebeln und den gezipften Basilikum unterheben
4. Bei Zimmertemperatur 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

N° 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/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds

N° 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