



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Schleswig-Holstein



Möhren-Kräuterkuchen

(Für 4 Personen)

Zutaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 Möhren

100 g Käse (z. B. Mittelalter Gouda,
Emmentaler oder Bergkäse)

1/2 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

100 g Dinkelmehl

50 ml Rapsöl

3 Eier

etwas Jodsalz und Pfeffer

etwas Butter

1. Die Zwiebeln klein schneiden, die Knoblauchzehen zerdrücken und die Möhren grob raspeln.
2. Den Käse reiben.
3. Die Kräuter waschen und klein hacken.
4. Mehl, Rapsöl, Käse, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Kräuter zusammen in eine große Schüssel geben.
Dazu die Eier und Gewürze geben.
Alles zu einem Teig verrühren.
5. Tortenform mit etwas Butter einfetten.
Den Teig in die Form geben und in den kalten Ofen stellen.
6. Backofen auf 160 – 170 C° schalten.
7. Backzeit: 35 – 45 Minuten

Küchengeräte

Schneidemesser, Schneidebrett,
Knoblauchpresse, Gemüsereibe,
kleine Schüssel, Käsereibe,
Pfannenwender, Rührschüssel,
Schneebeesen, Tortenform

Tipp:

**Anstelle von Möhren könnt ihr auch
Zucchini oder eine Mischung aus Möhren
und Zucchini verwenden.**



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Schleswig-Holstein



Milchreis

(Für 4 Personen)

Zutaten

250 g Reis

1 Liter Milch

2 Esslöffel Zucker

1 Prise Salz

1 Vanilleschote

4 Esslöffel Zucker

2 Teelöffel Zimt

Küchengeräte

Waage, Schüsseln, Messbecher
Topf, Rührlöffel, Esslöffel, Messer,
Brett, Topf, Esslöffel, Teelöffel

1. Zutaten bereitstellen:
Milch abmessen, Reis abwiegen.
Zucker und Salz getrennt voneinander bereitstellen.
2. Milch in einen Topf geben.
Reis einstreuen und umrühren, sodass er gleichmäßig in der Milch verteilt ist, aber noch nicht kochen.
3. Das Salz und Zucker zum Milchreis geben.
4. Vanilleschote längs aufschlitzen. Mit der Messerspitze das Vanillemark aus der Schote direkt in den Topf mit dem Milchreis kratzen. Vanilleschote ebenfalls zugeben.
5. Alles unter Rühren aufkochen, dann zugedeckt bei milder Hitze ca. 25 Minuten garen. Milchreis zwischendurch immer wieder umrühren.
6. Milchreis von der Herdplatte nehmen. Vanilleschote entfernen. Falls der Reis zu fest ist, einfach etwas kalte Milch unterrühren.
7. Zucker und Zimtpulver mischen und nach belieben dazu geben.



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Schleswig-Holstein



Vegetarische Hamburger

(Für 10 Portionen)

Zutaten

150 g Puy-Linsen

1 Lauchstange

1 Möhre

1 Knoblauchzehe

1-2 Esslöffel Rapsöl

2 Eigelb

2 Esslöffel Vollkornmehl

1 Esslöffel Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Majoran

1 Kopf- oder Eisbergsalat

10 Vollkornbrötchen

2 Tomaten

¼ Gurke

etwas Ketchup

Küchengeräte

Sieb, Kochtopf, Messer, Gemüseraspel,
Schneidebrett, Esslöffel, Pfanne,
Pürierstab, kleine Schüssel, Backblech,
Backpapier, Pinsel

1. Linsen im Sieb waschen, in einem Topf bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Herdplatte ausschalten und die Linsen weitere 30 Minuten quellen lassen.
2. Lauchstange der Länge nach aufschneiden, waschen, in sehr feine Würfel schneiden. Möhre waschen, putzen und raspeln. Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Rapsöl und 1 Esslöffel Wasser in einer Pfanne erhitzen und Lauch und Möhre dünsten.
3. 2/3 der Linsen mit den gedünsteten Lauch und Möhren pürieren. 1/3 der Linsen mit Eigelb, Vollkornmehl und Tomatenmark verrühren. Alles zusammen vermengen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.
4. Aus dem Linsenteig 10 Backlinge formen, Backblech mit Backpapier ausgelegen.
5. 20 Minuten im Ofen bei 180°C backen.
6. Linsenbacklinge mit Rapsöl bepinseln und weitere 10 Minuten backen.
7. Salat waschen und 10 Salatblätter abpflücken, Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
8. Jetzt alles zu einem Burger auftürmen: Brötchen halbieren und mit Salatblatt, Linsenbackling, Gurken und Tomaten belegen, eventuell Ketchup darauf geben.

Tipp: Der Linsenbackling schmeckt auch "pur" zu einem Salat und/oder einer anderen Beilage.



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Schleswig-Holstein



Bunte Nudelsuppe

(Für 4 Personen)

Zutaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Möhren

2 Esslöffel Olivenöl

1 Liter Gemüsebrühe

125 g Suppennudeln

2 Stiele Petersilie

½ Teelöffel Salz

½ Teelöffel Pfeffer

100 g Erbsen (TK)

Küchengeräte

Schneidebrett, Schneidemesser,
Topf, Rührlöffel, Messbecher

1. Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Möhren schälen und der Länge nach halbieren. Die halbe Möhre nochmal der Länge nach halbieren und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten.
4. Dann die Möhren dazu geben und kurz mit andünsten.
5. Die Brühe zugeben und aufkochen lassen.
6. Die Nudeln in die kochende Brühe geben und offen bei mittlerer Hitze 8 Minuten köcheln lassen.
7. Petersilie waschen, klein schneiden und in die Suppe geben.
8. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Erbsen untermischen und erneut kurz erhitzen.