



### Montag

#### REZEPT

### Möhren-Linsen-Salat

#### DAS PASST DAZU

Käsetoast oder eine Bunte Bowl (Woche 10).

#### TIPP

**Macht zum Mittagessen eine Spinatcremesuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (Woche 1).**

Dazu 100 g Kartoffeln und 400 g Spinat anstelle der Möhren verwenden.

Gemüse mit einem erdigen, bitteren bzw. herben Geschmack werden von Kindern besonders gut angenommen, wenn sie mit etwas fruchtig-süßem kombiniert werden, z. B. Rote Bete/Wassermelone oder Chicorée/Orange.

### Dienstag

#### REZEPT

### Gemüseschnecken

#### DAS PASST DAZU

Tomatensalat.

#### TIPP

**Hier können wieder alle mitmachen:** Vom Teigkneten über das Ausrollen, das Raspeln von Zucchini, bis hin zum Aufrollen gibt es viele Aufgaben, die erledigt werden wollen. Beim Zubereiten können Kinder je nach Alter verschiedene motorische Fähigkeiten stärken.

Mit einer Teigkarte unter der Vierkanteibe lässt sich das Geraspelte einfach in die Schüssel geben.

### Mittwoch

#### REZEPT

### Cremige Porreesoße

#### DAS PASST DAZU

Ein Erdbeeren-Wassermelonen-Smoothie.

#### TIPP

Lauch waschen ist gar nicht so einfach: Die Erde soll aus dem Gemüse raus, die Vitamine drinbleiben. Zusammen geht es am besten: Kinderhände schneiden die Wurzel und die oberen dunklen Blattenden ab. Erwachsene stechen mit dem Messer am Wurzelende bis zur Hälfte in den Lauch hinein und ziehen den Schnitt bis zum Blattende durch. So könnt Ihr mit den Kindern den Lauch auffächern und unter fließendem kaltem Wasser die Erde ausspülen.

### Donnerstag

#### REZEPT

### Sommerliche Hirse

#### DAS PASST DAZU

Kopfsalat mit dem Lieblingsdressing.

#### TIPP

Das Andarren (= Rösten) von Getreide, Nüssen oder Samen geschieht ohne Fett- oder Wasserzugabe unter Hitzezufuhr. Das erhöht die Bekömmlichkeit, intensiviert den Geschmack und Getreide wie die Hirse behält die Form, ohne zu platzen. Probiert es auch einmal mit Gewürzen aus!

### Freitag

#### REZEPT

### Rote Bete mit Kartoffelstampf

#### DAS PASST DAZU

Hering Hausfrauenart, gebraten oder geräuchert (Bückling).

#### TIPP

Die Blätter der Roten Bete so abschneiden, dass noch 2 cm stehen bleiben. Sie können später als Gemüse oder Salat zubereitet werden.

Zum Nachziehen des Gemüses 1 cm unter den Stielen der Roten Bete eine Scheibe abschneiden und für 7 Tage in ein Glas mit Wasser geben. Das Wasser dabei täglich erneuern. Nach 7 Tagen in Erde pflanzen und täglich gießen. Das klappt auch mit Möhre, Frühlingszwiebel & Co.!