

Gemüse-Grieß-Schnitten



Diese Grießschnitten überzeugen mit den drei Gemüsestars des Frühlings – im Sommer aber auch mit Zucchini und Paprika, im Herbst oder Winter mit Kürbis und Pastinake.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 3 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 160 g feiner Maisgrieß (Polenta), alternativ Dinkelgrieß
- ½ TL Salz
- ½ TL Curry
- 150 g Hartkäse, gerieben
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 500 g Kohlrabi
- 500 g Möhren
- 8 Stangen grüner Spargel

Auf einen Blick

- Hauptmahlzeit**
- Zeit: 25 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
Backzeit: 25 Minuten
- Allergene: Ei, Milch**

So geht's

1. Eier, Olivenöl, Maisgrieß, Salz, Curry, Käse und Sonnenblumenkerne in einer großen Schüssel vermischen.
2. Kohlrabi und Möhren waschen, putzen, schälen, fein raspeln und unter die Masse heben. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verstreichen.
3. Backofen auf 180° C Ober-Unterhitze vorheizen.
4. Spargel waschen, putzen und dekorativ auf die Grießmasse setzen.
5. Das Blech auf die mittlere Schiene im Ofen geben und 25–30 Minuten backen.
6. Anschließend in Rauten oder Rechtecke schneiden.