



## Zucchini-Pfannkuchen

### Zutaten:

125 g Weizenvollkornmehl  
60 ml Sahne  
65 ml Milch  
2 Eier  
Kräutersalz  
Pfeffer  
2 EL Sonnenblumenkerne  
ca. 400 g Zucchini  
1 EL Petersilie, TK  
Kokosfett zum Backen

### Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben. Die Sahne, die Milch, die Eier und die Gewürze hinzufügen und alles gut verrühren, kurz ausquellen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Zucchini waschen, fein raspeln und zusammen mit Petersilie und Sonnenblumenkernen in den Eierkuchenteig geben. Aus dem Teig in heißem Kokosfett kleine Pfannkuchen goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Was Kindern schmeckt, Essen und Genießen-Verlag

## Stangenbohnen in Tomatensoße

### Zutaten:

500 g Stangenbohnen  
3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Tomatenmark  
400 g gehackte Tomaten aus der Dose  
200 ml Wasser  
10 El Olivenöl  
1/2 TL Zimt  
1/2 Tl Harissa  
Salz

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken.

Stangenbohnen waschen, vom Strunk befreien und in ca. 3 – 4 cm lange Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch hinzugeben für ca. 5 – 10 Minuten auf mittlerer Stufe im Olivenöl anbraten.

Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten.

Stangenbohnen hinzugeben und für ca. 5 Minuten mit anbraten. Mit Tomaten und Wasser ablöschen und mit Zimt, Harissa und Salz abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten auf eher niedriger Stufe köcheln lassen.



## Grüne Spargelpfanne

### Zutaten:

4 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein  
geschnitten  
6 Stangen grüner Spargel,  
fein geschnitten  
8 getrocknete Tomatenfilets  
1 EL Pinienkerne  
1 Zweig Thymian  
Salz, Pfeffer  
2 EL Crema di Balsamico

### Zubereitung

Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den grünen Spargel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Tomatenfilets und Pinienkerne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Balsamico-Crema abschmecken.

## Sellerieschnitzel

### Zutaten:

1 Knollensellerie  
1 Ei  
Paniermehl  
Salz, Pfeffer  
Mehl  
Öl zum Anbraten

### Zubereitung

Die Sellerieknolle schälen und dann in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Min. kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Selleriescheiben dann in Mehl, verschlagenem Ei und Paniermehl panieren. Etwas Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel darin ca. 5 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree.

## Gurken-Salat mit Dill

### Zutaten:

1 Schlangengurke  
1 Zwiebel  
½ Bd Dill  
100 g saure Sahne  
2 EL Rapsöl  
2 EL Apfelessig  
Meersalz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
etwas Honig

### Zubereitung

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel putzen und fein hacken. Den Dill waschen und hacken. Mit dem Dill zu der Gurke geben. Die saure Sahne mit dem Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Die Salatsauce über die Gurke gießen und gut durchmischen.