



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.