

# Gesund und lecker kochen!

23. Oktober 2017



**ELDER 65%**  
Die Tomaten erhitzen ab 2 Jahren.

## DACHDECKER-GRATIN

Gratin aus Brot, Tomaten und Mozzarella

**Für 10 Kita-Kinder**  
**Zubereitungszeit** 15 Min. + 20 Min. Backzeit

1 kg Fleischbrühe  
3 Kugeln Mozzarella (à 125 g)  
7 ultraleichte Brötchen oder 1-2 Baguette (à 400 g)  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**Pro Portion** 293 kcal  
15 g F, 26 g KH, 11 g EI, 9 g BS

**Allergene:** Gluten, Mozzarella

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten waschen und die Stielenröhre entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen. Die Tomaten und den Mozzarella in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Brötchen oder Baguettes in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
- Eine große rechteckige Auflaufform (mindestens 20 x 30 cm) oder ein kleines tiefes Backblech mit 2 EL Öl erhitzen. Brot, Tomaten und Mozzarella dazugehörig in die Form oder auf das Blech schichten und mit dem salzreichen Ölweil bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 20 Min. backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

**Variante:** Für mehr Farbe im Gratin noch ca. 200 g gewaschene Rucola oder Stängelsalat einstreichen. Tomaten durch gleiche Gemüsesorte (z. B. Möhren, Karotten, Bohnen) oder Zucchini ersetzen. Statt Brötchen Bunsen verwenden. Die Backzeit wird im Ofen aber sehr knapp.



**ELDER 65%**  
Schmeckt auch mit Brot!

## HÄNSEL-UND-GRETEL SUPPE

Brotsuppe mit Gemüseseele und Parmesan

**Für 10 Kita-Kinder**  
**Zubereitungszeit** 20 Min.

ca. 250 g altbackenes Brot  
8 EL Öl  
1,5 l Gemüsebrühe  
750 g TK-Gemüse  
100 g Gemüse  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Basilikum  
80 g Parmesan

**Pro Portion** 230 kcal  
14 g F, 19 g KH, 8 g EI, 4 g BS

**Allergene:** Gluten  
Oleum fructus Parmesii

- Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotkrumen darin kurz knusprig braten.
- Inzwischen das Gemüse in einem Topf erhitzen. Das gefrorene Gemüse eventuell klein schneiden, abgeben und aufkochen lassen. Das Gemüse köcheln lassen, bis es gar ist. Die Gemüsebrühe unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotkrumen in die Suppe geben und kurz davor lassen.
- Das Basilikum waschen, trocken schüttern und in Stielen schneiden. Die Parmesan hobeln. Die Suppe mit Basilikum bestreuen und mit Parmesan dustern.

**Verleihen:** Makrele nach vom Holzer, Zucchiniengel, weiße Soßen aus der Dose und TK-Essen passen auch zur Suppe.

**Vorbereitung:** Wenn zu viel Brot da ist, die Brotkrumen auf einem Teller, in einem Sieb oder zum Anbraten.



Dagmar von Cramm

# DAS VEGGIE-KOCHBUCH FÜR DIE KITA

Mehr als 75 Rezepte, die Groß & Klein schmecken

FÜR 10 BIS 100 KINDER

HERDER

Gerade kulturelle Vielfalt, kleine Gruppen und viele Neugründungen wecken den Wunsch nach einer Frischeküche. Die Erfolgsautorin Dagmar von Cramm schließt diese Lücke und bringt Kinder mit gemeinsamem Essen auf den gesunden Geschmack. Mit diesen Rezepten gelingt das sicher.

Selbst für Kinder unter 3 Jahren finden sich maßgeschneiderte Gerichte, die besonders mild, cremig und kleinteilig sind, außerdem vegane, lactose- oder glutenfreie Varianten. Die ansprechenden Fotos machen selbst dem heikelsten Esser Appetit auf die Gerichte. Ein rundum gelungenes Kochbuch, das alle Fragen zu vegetarischer Kinderkost beantwortet und zusätzlich auch noch Spaß macht. Guten Appetit!

Weitere Informationen finden Sie auf [www.herder.de](http://www.herder.de)

Dagmar von Cramm

Das Veggie-Kochbuch für die Kita

Mehr als 75 Rezepte, die Groß und Klein schmecken

21,0 x 24,0 cm | Klappenbroschur

144 Seiten

€ 17,-

Bestell-Nr.: P378273



[www.herder.de](http://www.herder.de)

- Advertorial -

- [Mail](#)
  
- [Buch-Tipp](#)
- [Ernährung](#)
- [Kindergarten](#)
- [Kita](#)
- [Kochbuch](#)
- [Kochen](#)
- [vegetarisches Rezepte-Buch](#)