

INA.KINDER.GARTEN
IS(S)T GUT!
DAS MÖGEN WIR AUFS BROT



INA.KINDER.GARTEN

KÜRBIS
SÜBKARTOFFEL
AUFSTRICH
KITA DRESDENER STRASSE
oooooooooooo



ZUTATEN

200 g	Kürbis
125 g	Süßkartoffel
50 g	Möhren
1/2	kleine Zwiebel
20 g	Butter
1 TL	Zitronensaft
	frischer Ingwer
	Salz, Paprika



1. Ihr fangt damit an, den Kürbis auszuhöhlen, bzw. ihn zu schälen und das ganze Fruchtfleisch in eine Schüssel zu geben. Wenn ihr einen Hokkaido habt, dann könnt ihr gleich zum zweiten Schritt übergehen. Dieser „Maronenkürbis“ muss nicht geschält werden, da die Schale beim Kochen und beim Backen so weich wird, dass man sie mitessen kann.

2. Nun die Möhren und die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

3. Jetzt wird der Kürbis klein geschnitten und zusammen mit den Möhren und den Süßkartoffeln in einen Topf getan.

4. Fügt nun ein Stück haselnussgroßen Ingwer und die Butter hinzu und schmort das Ganze an. Achtet darauf, dass ihr den Ingwer nach dem Schmoren wieder rausnehmt.

5. Im Anschluss gebt ihr noch einen Schuss Zitronensaft und Salz und Pfeffer dazu. Püriert alles, schmeckt noch kurz ab und fertig ist der Kürbis-Süßkartoffel-Aufstrich.

GRÜNKERN-AUFSTRICH



KITA FLURWEG



ZUTATEN

150 g	feines Grünkernvollkornschrot
300 ml	Gemüsebrühe
50 g	Zwiebel
1/2	Knoblauchzehe
50 g	frische Petersilie
50 g	weiche Butter
1 El	Rapsöl
	Kräutersalz
	einige Tropfen Zitronensaft
	frisch gemahlener Pfeffer



1. Ihr startet zuerst damit, dass ihr das Grünkernschrot in der Gemüsebrühe aufkocht und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lasst.
2. Während das Schrot aufkocht, schält ihr die Zwiebeln und schneidet diese in kleine Würfel.
3. Das Gleiche macht ihr mit dem Knoblauch. Der Knoblauch sollte möglichst frisch sein, damit er seinen vollen Geschmack entfalten kann.
4. Mit einem Wiegemesser könnt ihr nun die Petersilie klein schneiden oder mit einem Messer fein hacken.
5. Am Ende noch das Schrot mit der weichen Butter und dem Öl vermengen, die anderen Zutaten zugeben und fertig ist der leckere Grünkern-Aufstrich.

ZUCCHINI-AUFSTRICH

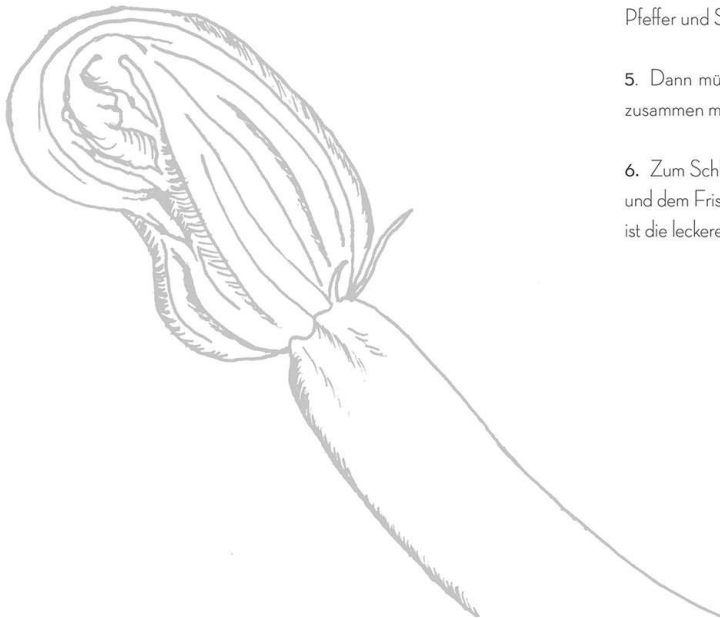


KITA PRENZLAUER BERG



ZUTATEN

500 g	Zucchini
100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
300 g	Magerquark
200 g	Frischkäse
20 ml	Olivenöl
	Petersilie, Oregano
	Salz, Pfeffer



1. Zu Beginn schneidet ihr die Zucchini in grobe, die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel.
2. Das Olivenöl gebt ihr in eine Pfanne und dünstet die Zwiebeln und den Knoblauch langsam an.
3. Nun kommen noch die Zucchinistücke dazu, welche kurz angedünstet werden. Andünsten bedeutet, dass die Zucchini bei geringer Hitze mit wenig Wasser oder Fett erwärmt bzw. erhitzt wird.
4. Im Anschluss schmeckt ihr das Ganze mit etwas Pfeffer und Salz ab und lasst die Zutaten kurz abkühlen.
5. Dann müsst ihr die Kräuter noch klein hacken und zusammen mit den anderen Zutaten pürieren.
6. Zum Schluss verrührt ihr die Zutaten mit dem Quark und dem Frischkäse. Einmal kurz abschmecken und fertig ist die leckere Zucchini-creme.