



Rheinland-Pfalz

DIENSTLEISTUNGSZENTREN
LÄNDLICHER RAUM

WINTERGEMÜSE NEU ENTDECKT – IN DER KITA

Informationen und Rezeptvorschläge



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Rheinland-Pfalz

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Wintergemüse neu entdeckt – in der Kita	
Warenkunde	3
(Winter)Gemüse in der Kita	
Rezepte	
Frische Gemüsewürze	7
Rote Bete-Salat	8
Rote Bete-Suppe	9
Rosenkohl-Cremesuppe	10
Grünkohl-Auflauf	11
Steckrübensuppe mit Kräuter-Topping	12
Petersilienwurzel-Risotto	13
Schwarzwurzeln mit Petersilienwurzel-Gemüsesoße	14
Pastinaken-Salat	15
Pastinaken-Möhren-Püree	16
Pastinaken-Muffins	17
Topinambur-Frischkost mit Wirsing	18
Topinambur-Gratin	19
Kontakt	20

Wintergemüse neu entdeckt – in der Kita

Wintergemüse – was versteht man darunter? Gibt es das überhaupt? Bietet der Markt doch alles und zu jeder Jahreszeit. Wenn die Verpflegungsverantwortlichen einer Kita den Speiseplan saisonbewusst gestalten und heimische Produkte bevorzugen, greifen sie im Winter vorwiegend auf die Gemüse zurück, die in der späten Jahreszeit bei uns geerntet werden und gut lagerfähig sind. Vor allem die Auswahl an saisonalem Kohlgemüse ist in den Wintermonaten groß. Daneben gibt es Möhren, Lauch, Sellerie, Rote Bete, Winterspinat, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Kürbis, Fenchel, Pilze sowie die fast vergessenen Steckrüben, Pastinaken und Topinambur. Die Möglichkeiten für deren Zubereitung sind äußerst vielfältig, so dass der Speiseplan nie langweilig werden kann.

Auch bieten die winterlichen Gemüse eine Fülle an Nährstoffen und gesundheitsfördernden Stoffen und müssen die „Konkurrenz“ mit Kiwi, Orangen & Co. nicht scheuen. Sie versorgen die Kinder mit Vitamin C, Provitamin A, B-Vitaminen sowie Mineralstoffen und Spurenelementen. Außerdem enthalten sie nennenswerte Mengen an Ballaststoffen, die für die Darmgesundheit unentbehrlich sind sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Glycosinolate in Kohlarten oder Sulfide in Lauch, denen abwehrstärkende Effekte und krankheitsvorbeugende Wirkungen gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebserkrankungen zugeschrieben werden.

In dieser Broschüre stellen wir eine Auswahl interessanter Wintergemüse mit Rezeptvorschlägen vor:

Warenkunde

Rote Bete

Rote Bete, ein Wurzelgemüse, zählt zu den klassischen Wintergemüsen. Die Haupternte erfolgt ab Oktober. Sie lassen sich gut lagern, so dass man Frischware den ganzen Winter über bis zur neuen Ernte im nächsten Frühjahr kaufen kann. Ausgereifte Rote Bete lassen sich eingepackt in Papier im Gemüsefach des Kühlschranks gut drei bis vier Wochen lagern. Die Knolle ist vielseitig verwendbar - als Rohkost, in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen. Die Rote Bete leistet einen guten Beitrag zur Versorgung mit Kalium, Magnesium und Eisen.

Rosenkohl

Die kleinen, festen Kohlköpfchen sind geschlossene Achselknospen, die an einem hochwüchsigen Stängel wachsen. Sie haben eine grünweiße Färbung und einen Durchmesser von 10 bis 50 mm. Frühsorten können ab September geerntet werden. Die Haupterntezeit liegt jedoch im November und Dezember. Rosenkohl ist in vielen Gebieten winterhart. Die Röschen vertragen Temperaturen bis -10 °C. Rosenkohl schmeckt gekocht als Gemüse, Suppe und Salat. Rosenkohl enthält Kalium, Magnesium, Eisen, Beta-Carotin, Vitamin B₁ und B₂ sowie Vitamin C.

Grünkohl

Der Grünkohl wird auch Krauskohl, Federkohl oder Krausblättriger Kohl genannt. Er hat eine kräftige Mittelrippe, die Blätter sitzen locker an einem stämmigen 50 bis 100 cm hohen Strunk. Entscheidend für den guten Geschmack des Gemüses sind eine ausreichende Reifezeit, also ein später Erntetermin im Jahr und kühle Temperaturen. Temperaturen unter -10 °C verträgt er nicht. Die Erntezeit erstreckt sich i. d. R. über den Zeitraum Oktober bis April. Entweder wird die Pflanze dicht über dem Boden abgeschnitten oder es werden nach und nach die jungen zarten Blätter von unten nach oben geerntet. Grünkohl ist reich an Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Beta-Carotin, verschiedenen B-Vitaminen und Vitamin C. Grünkohl wird gekocht, gedämpft, geschmort als Gemüse zu Kartoffeln und Fleisch oder in Aufläufen verarbeitet.

Steckrüben

Die Steckrübe – auch Kohlrübe, Stoppelrübe, Herbstrübe genannt – gehört zur Familie der Kohlgewächse, wie man an den typischen Blättern und dem Geruch eindeutig erkennen kann. Verzehrt wird die verdickte Wurzel. Diese ist fast rund und wird bis zu 1,5 kg schwer. Die raue Schale ist weißlich-gelb bis braun-rötlich, das Fleisch weiß bis gelb. Beim Einkauf sollten immer die kleineren und gelbfleischigen Rüben bevorzugt werden. Diese sind nicht holzig und reich an Beta-Carotin. Die Steckrübe ist vielseitig zu verarbeiten, als Gemüse in Eintöpfen, kombiniert mit Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch und Möhren und als Salat.

Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln werden von Oktober bis April geerntet. Beim Einkauf muss man darauf achten, dass etwa 1/3 der Menge Abfall ist. Es sollten nicht zu dünne Stangen gekauft werden, dicke lassen sich besser schälen. Die Wurzeln halten sich einige Tage frisch, wenn sie dick in Papier eingeschlagen und kühl gelagert werden. Die Wurzeln können auch in ein leicht feuchtes Geschirrtuch eingeschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Die rohen geschälten Wurzeln müssen sofort nach dem Schälen in Zitronen- oder Essigwasser gelegt

werden, da sie sehr schnell braun werden. Schwarzwurzeln enthalten Kalium und Eisen sowie Vitamin B₁, E und Folsäure. Sie sind extrem ballaststoffreich. Charakteristisch ist der Gehalt an Inulin. Die Wurzeln eignen sich gekocht als Gemüse oder als Salat zu Fleisch und Fisch.

Petersilienwurzel

Petersilienwurzeln werden von Oktober bis Dezember geerntet. Sie sollten fest und ohne Risse sein. Petersilienwurzeln können im Kühlschrank bis zu drei Wochen gelagert werden. Sie dürfen keinen Frost bekommen. Petersilienwurzeln enthalten reichlich Kalium, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine wie B₁, B₂ und C. Sie haben einen ausgeprägten „Petersiliengeschmack“ und eignen sich für feine Pürees oder Cremesuppen, sie sind ideal als Würze für Brühen, Fonds und Suppen. Sie schmecken als Gemüse und können mit Honig glasiert und mit Weinessig gewürzt werden.

Pastinaken

Pastinaken und Petersilienwurzeln werden wegen ihres sehr ähnlichen Aussehens oft verwechselt. Pastinaken sind jedoch wesentlich dicker (ca. 8 cm) und länger. Sie werden ab September geerntet, die Haupternte ist von November bis April. Pastinaken sind frosthart. Sie können über Winter im Boden bleiben und nach Bedarf geerntet werden. So gelangen sie meist auch frisch in den Handel. Gewaschene Pastinaken halten sich im Kühlschrank etwa 4 Tage lang frisch. Besonders wohlschmeckend sind die nicht so dicken Wurzeln, die sich noch etwas fest anfühlen. Sie sind reich an verschiedenen Mineralstoffen, Vitamin B₂ und Folsäure. Pastinaken eignen sich mit ihrem würzig-nussigen Aroma gut als Gemüsebeilage, in Eintöpfen mit Möhren und Kartoffeln.

Topinambur

Topinambur wird von Oktober bis April geerntet. Die Knollen sind frosthart und können im Boden überwintern. Sie sind anfangs über Wurzelschnüre mit der Pflanze verbunden, diese faulen später, so dass jede Knolle einzeln geerntet werden kann. Topinambur hat rote, weiße, gelbe oder violette Knollen. Bei Lagerung im Kühlschrank werden sie am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen. Sie halten sich im Gemüsefach etwa 5 Tage. Topinambur enthält reichlich Eisen, Kalium und Magnesium sowie verschiedene B-Vitamine. Topinamburknollen lassen sich wie Kartoffeln zubereiten. Sie sollten dünn geschält oder gut gebürstet werden. Topinambur schmeckt gekocht, gedünstet und gebraten. Die Knollen eignen sich auch für Salate, roh und gekocht. Für rohe Salate zuerst die Marinade zubereiten und die Knollen hineinraspeln, um eine Braunfärbung zu vermeiden.

(Winter)Gemüse in der Kita

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ (6. Auflage 2020) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für die Mittagsverpflegung innerhalb von 20 Verpflegungstagen täglich Gemüse anzubieten, davon mindestens achtmal Rohkost oder Salat und mindestens viermal Hülsenfrüchte. Das saisonale Angebot wird berücksichtigt. Als Mengenorientierung in der Mittagsverpflegung benennt die DGE:

- 100 g Gemüse/ Tag für die Altersgruppe 1 bis unter 4 Jahre
- 120 g Gemüse/ Tag für die Altersgruppe 4 bis unter 7 Jahre.

Die saisonale Speiseplangestaltung mit regionalem Gemüse fällt im Sommer und Herbst leichter als im Winter. Gemüse wie Topinambur, Pastinake & Co. sind weniger bekannt, daher fehlen manchmal die Ideen für die Zubereitung. Wintergemüse müssen für die Kita-Küche erst entdeckt werden.

Viele Kinder sind mehr oder weniger ausgeprägte „Gemüsemuffel“ und lehnen vor allem die unbekannteren Gemüse ab. Hier sind einige Tipps aus der Praxis, wie Kinder für winterliche Gemüse begeistert werden können:

- Kinder grundsätzlich kleine Mengen probieren lassen. Kinder benötigen oft mehrere Versuche, um einen ungewohnten, neuen Geschmack zu akzeptieren.
- Milde Gemüse wie Pastinaken oder Topinambur werden meist lieber gegessen als Gemüse mit Bitterstoffen wie Rosenkohl.
- Auch die Art der Zubereitung entscheidet. So wird der leichte Bittergeschmack von Rosenkohl bei der Rosenkohlcremesuppe (Seite 10) gemildert durch die Zugabe von Kartoffeln und Sahne. Rohkostsalate werden von vielen Kindern lieber gegessen als gegarte Gemüse. In pürierten Suppen aus Steckrüben, Roter Bete und Rosenkohl fällt das „neue“ Gemüse wenig(er) auf.
- Die intensive rote Farbe von Rote Bete kann Kinder begeistern.
- Gemeinsam mit den Kindern einen Bauernhof oder Garten in der Nähe der Kita besuchen, in dem Wintergemüse angebaut wird. Oder im Garten der Kita das Gemüse anbauen, pflegen und ernten. Mit den Kindern die geernteten Erzeugnisse zubereiten und verzehren.
- Die Gemüse mit den Sinnen erforschen, Geruchs-, Geschmacks- und Tastspiele mit den Kindern durchführen.
- Die Kinder in die Essensplanung mit einbeziehen und zwischen zwei oder drei Alternativen entscheiden lassen.
- Selbst Vorbild sein für die Kinder und die weniger bekannten Gemüse mit Freude verzehren.

FrISChe Gemüeswürze

Zutaten

100 g	Möhren
100 g	Lauch
100 g	Petersilienwurzeln
100 g	Sellerie
100 g	Salz

Arbeitsschritte

1. Das Gemüse waschen, putzen und grob schneiden.
2. Mit dem Salz im Standmixer fein zerkleinern.
3. In zwei oder drei Schraubgläser mit Twist-Off-Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren, hält sich bis zu drei Monaten.

Tipp: Zum Würzen von Suppen, Soßen, Fleischgerichten und Gemüsepfannen verwenden.

Nährwertberechnung

gesamt:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
98 kcal	14 g	1,3 g	7,4 g	13 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Rote Bete Salat

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 – 6 Jahre)

4 EL Obstessig
3 EL Walnussöl
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
500 g Rote Bete
500 g säuerlicher Apfel,
z. B. Boskop
30 g gehackte Walnüsse
20 g Schnittlauch

Arbeitsschritte

1. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Marinade verrühren.
2. Rote Bete schälen, grob raspeln und in die Marinade geben.
3. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, ebenfalls grob raspeln und in die Marinade geben. Salat mischen.
4. Vor dem Servieren die gehackten Walnüsse und den Schnittlauch über den Salat streuen.

Tipp: Als Beilage anbieten, dazu Kartoffelgratin.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
94 kcal	10 g	5,1 g	1,5 g	2,6 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Rote Bete Suppe

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 – 6 Jahre)

100 g Sellerie
400 g Rote Bete
400 g mehlig kochende
Kartoffeln
100 g Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1,5 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
3 EL saure Sahne
4 Zweige Dill

Arbeitsschritte

1. Sellerie, Rote Bete und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
2. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, in Rapsöl andünsten.
3. Gemüse- und Kartoffelwürfel kurz mit der Zwiebel andünsten, Gemüsebrühe dazugeben, ca. 20 Minuten garen.
4. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Die saure Sahne als Tupper auf die Suppe geben oder leicht verrühren. Mit dem gehackten Dill garnieren.

Tipp: Als Vorspeise anbieten.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
72 kcal	9,9 g	3 g	2,1 g	2,3 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Rosenkohl-Cremesuppe

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 – 6 Jahre)

750 g	Rosenkohl
750 g	Kartoffeln
300 g	Zwiebeln
100 g	Schinkenwürfel
2 EL	Rapsöl
1,2 l	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
½ TL	Curry
	Salz
	Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Arbeitsschritte

1. Den Rosenkohl putzen, waschen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
3. Die Zwiebeln schälen, grob würfeln.
4. Die Schinkenwürfel im Rapsöl in einem Topf kräftig anbraten. Auf einen Teller geben.
5. Rosenkohl, Kartoffeln und Zwiebeln im Topf kurz andünsten. Curry, Salz und Pfeffer zugeben.
6. Mit Brühe ablöschen. 20 Minuten garen lassen. Suppe pürieren, die Sahne zugeben und abschmecken.
7. Den gewaschenen, fein geschnittenen Schnittlauch und die Schinkenwürfel vor dem Servieren über die Suppe geben.

Tipp: Dazu ein Vollkornbrötchen und als Nachtisch Apfelquark.
Bei Zubereitung größerer Mengen einen Teil der Sahne durch Milch ersetzen.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
131 kcal	16,2 g	3,1 g	8,5 g	5,6 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Grünkohlaufauf

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 – 6 Jahre)

Arbeitsschritte

750 g Kartoffeln
1 kg frischer Grünkohl
200 g Zwiebeln
1 EL Rapsöl
40 g kernige Haferflocken
150 g Möhren
100 g geräucherter Schinken
2 Eier
100 ml Sahne
60 g geriebener Gouda
Salz
Pfeffer
gemahlener Kümmel

1. Die Kartoffeln mit Schale garen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Den Grünkohl waschen, harte Mittelrippe entfernen, grob schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl andünsten. Den geschnittenen Grünkohl kurz mitdünsten.
4. Die Haferflocken anrösten und zum Grünkohl geben.
5. Die Möhren schälen, waschen und grob raspeln, dazugeben.
6. Den Schinken klein schneiden und mitdünsten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen.
7. Die Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform legen, die Grünkohlmischung darüber geben.
8. Die Eier mit Sahne und dem geriebenen Käse verquirlen und über der Masse verteilen.
9. Bei 200 °C Ober/ Unterhitze im Backofen 30 Minuten garen.

Tipp: Frisches Obst als Nachtisch anbieten.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
197 kcal	18 g	8 g	12 g	6,8 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4,2

Steckrübensuppe mit Kräuter-Topping

Zutaten für 10 Kinder
(Kinder 4 – 6 Jahre)

Arbeitsschritte

750 g Steckrüben
500 g Kartoffeln
100 g Zwiebeln
5 g Ingwer
Zweig Rosmarin
1 Rapsöl
1 EL Gemüsebrühe
700 ml Milch
300 ml Balsamico-Essig
2-3 EL

Topping:

60 g Pinienkerne
5 g Salbei
5 g Zweige Oregano
50 g getrocknete Tomaten
4 g Blätter Salbei

1. Steckrüben, Kartoffeln, Zwiebeln und Ingwer schälen, in Würfel schneiden.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.
3. Rapsöl erhitzen, Gemüse anbraten.
4. Ingwer, Brühe und Rosmarin zugeben, 25 Minuten köcheln lassen.
5. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen, hacken.
6. Salbei und Oregano abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken.
7. Tomaten sehr fein würfeln, mit den Kräutern und den Pinienkernen mischen und bei Seite stellen.
8. Rosmarinzweig aus der Suppe nehmen, Milch zugeben, die Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
9. Das Topping separat anbieten oder die Suppe im Teller servieren und mit dem Topping garnieren.

Tipp: Dazu Pfannkuchen reichen.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
121 kcal	13 g	5 g	4,8 g	4,5 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.

Petersilienwurzel-Risotto

Zutaten für 10 Kinder
(Kinder 4 – 6 Kinder)

100 g Zwiebeln
600 g Petersilienwurzeln
3 EL Rapsöl
500 g Reis, parboiled
1 l Gemüsebrühe
400 g grüne Erbsen, TK
1-2 TL Salz
Pfeffer
2 EL Blattpetersilie

Arbeitsschritte

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einen Topf geben, die Zwiebeln darin andünsten, zunächst die Petersilienwürfel, dann den Reis dazu geben und mit dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 30 Minuten bei geringer Stufe ausquellen lassen.
4. Die grünen Erbsen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.
5. Das Risotto abschmecken, die gehackte Blattpetersilie unterheben und anrichten.

Tipp: Das Risotto mit Gemüse der Saison zubereiten. Je nach Geschmack auch geriebenen Käse unterheben.
Dazu ein Blattsalat.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
281 kcal	48 g	5,5 g	8,4 g	6 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Schwarzwurzeln mit Petersilienwurzel-Gemüsesoße

Zutaten für 10 Kinder
(Kinder 4 – 6 Kinder)

Arbeitsschritte

1000 g Schwarzwurzeln
Essig
Wasser
Salz

Soße:
60 g Schalotten
300 g Petersilienwurzeln
10 g Butter
350 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
100 ml Milch
Salz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

1. Die Schwarzwurzeln waschen, schälen (diese direkt in Essigwasser legen), in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, würfeln.
3. Die Petersilienwurzeln waschen, schälen, würfeln.
4. Die Butter zerlassen, Schalotten und Petersilienwurzeln darin 3-4 Minuten anbraten.
5. Mit Brühe ablöschen, 15 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren.
6. Mit Milch, Sahne und den Gewürzen abschmecken.
7. Den Schnittlauch waschen, fein schneiden.
8. Die Schwarzwurzeln in drei Zentimeter große Stücke schneiden, in die Soße geben und anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp: Dazu passen Kartoffeln und gekochtes Rindfleisch.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
57 kcal	5,6 g	2,4 g	2,9 g	5,3 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Pastinaken Salat

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 – 6 Jahre)

400 g Joghurt, 1,5% Fett
1 TL Meerrettich aus dem
Glas
1 EL Zitronensaft
Salz
1 Msp. Zucker
700 g Pastinaken
300 g Äpfel (Elstar)
1 Bund Petersilie

Arbeitsschritte

1. Den Joghurt glattrühren und mit Salz, Zucker, Meerrettich und Zitronensaft würzen.
2. Die Pastinaken schälen und direkt in die Marinade raspeln.
3. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel mit der Schale in Würfel schneiden, in die Soße geben. Alles miteinander mischen, abschmecken.
4. Die Petersilie waschen, fein schneiden und über den Salat streuen.

Tipp: Als Beilage zu Kartoffeln und Gulasch reichen.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
51 kcal	7,4 g	1 g	2,5 g	3,8 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.

Pastinaken-Möhren-Püree

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 - 6 Jahre)

1000 g Kartoffeln
400 g Pastinaken
400 g Möhren
100 ml Sahne
100 ml Milch
1 TL Rapsöl
1 EL Petersilie gehackt
Salz
Muskat

Arbeitsschritte

1. Die Kartoffeln und das Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Zusammen in einen Topf geben und 20 Minuten garen.
3. Das Wasser abschütten, mit Sahne, Milch und Rapsöl stampfen, anschließend mit Salz und Muskat würzen.
4. Das Püree mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Als Beilage zu Fisch oder Kurzgebratenem. Dazu Obstsalat als Nachtisch.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
136 kcal	20 g	4 g	4,3 g	5,4 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.

Pastinaken Muffins

Zutaten für 12 Muffins

100 g	Butter
100 g	Zucker
2	Eier
¼ l	Buttermilch
150 g	Pastinaken
100 g	Mehl, Type 405
100 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Mandeln oder Nüsse, gemahlen
1 Msp.	Nelkenpulver
2 TL	Backpulver

Arbeitsschritte

1. Butter, Zucker und Eier schaumig rühren.
2. Die Buttermilch zugeben.
3. Die Pastinaken waschen, schälen, raspeln.
4. Mit Mehl, Vollkornmehl, Nüssen, Backpulver und Nelkenpulver unter die Masse heben.
5. Den Teig in gefettete Muffinformen füllen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen.

Tipp: Kleine Muffins backen und zum Nachtisch reichen.

Die Masse kann auch in einer Kastenform bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 – 50 Minuten abgebacken werden.

Nährwertberechnung

pro Stück:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
212 kcal	20 g	13 g	4,5 g	2,1 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Topinambur-Frischkost mit Wirsing

Rezept von Christa Bohr, Bohrs Hof in Welschbillig

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 – 6 Jahre)

2 Knoblauchzehen
4 EL Apfelessig
4 EL Rapsöl
Salz
Zucker
Pfeffer
300 g Topinambur
250 g Wirsing
200 g Möhren
100 g Lauch
1 Bund Petersilie

Arbeitsschritte

1. Den Knoblauch schälen, fein zerkleinern, mit Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
2. Den Topinambur waschen, schälen, sofort in die Marinade raspeln.
3. Wirsing, Möhren und Lauch waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und mit dem Topinambur mischen.
4. Die Petersilie waschen, fein schneiden und über die Frischkost geben.

Tipp: Schmeckt sehr gut zu
Grünkernbratlingen und Kartoffeln.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
74 kcal	4 g	5 g	2,3 g	5,3 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

Topinambur-Gratin

Zutaten für 10 Portionen
(Kinder 4 – 6 Jahre)

1000 g Topinambur
3 EL Zitronensaft
Salz
Muskat
150 ml Gemüsebrühe
300 g saure Sahne
100 g geriebener Gouda

Arbeitsschritte

1. Topinambur waschen, schälen. Die Knollen in 1-2 Millimeter dicke Scheiben hobeln, mit Zitronensaft mischen, Salz, Pfeffer und Muskat darüber streuen.
2. Das Gemüse in einer Form verteilen. Die Gemüsebrühe mit der sauren Sahne mischen, darüber gießen.
3. Zugedeckt im Backofen bei 180°C Ober/ Unterhitze 45 Minuten garen.
4. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den geriebenen Käse darüber streuen und überbacken bis der Käse verlaufen ist.

Tipp: Dazu Kartoffeln und grünen Salat reichen.

Nährwertberechnung

pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
99 kcal	5,3 g	5,7 g	5,9 g	12,6 g

Die Nährwertberechnung basiert auf der DGE-Ernährungssoftware DGE-PC professional, Version 4.2

KONTAKT

Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)

DLR Westerwald-Osteifel

Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602/ 9228-0

DLR Eifel

Westpark 11
54634 Bitburg
Tel.: 06561/ 9480-0

DLR Rheinpfalz

Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321/ 671-0

DLR Mosel

Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531/ 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück

Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671/ 820-0

DLR Westpfalz

Neumühle 8
67728 Münchweiler/ Alsenz
Tel.: 06302/ 9216-0

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de
E-Mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de