

Arme Ritter herzhaft



SARAH WIENER
STIFTUNG

Arme Ritter konnten sich kein Fleisch leisten, sondern ließen sich etwas Leckeres für ihr Brot einfallen, heißt es. Altes Brot lässt sich hier wunderbar verwerten, auch in dieser herzhaften Variante!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 1 Bund Schnittlauch
- 6 große Eier
- 300 ml Vollmilch
- ½ TL Salz + Pfeffer
- 2-3 Msp. Muskatnuss
- 12 Scheiben (Vollkorn-)Brot vom Vortag
- 3-4 EL Bratöl oder Butterschmalz zum Braten

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenschere
- große Schüssel
- kleine Schüssel
- Schneebesen
- Auflaufform
- Pfannenwender
- 2 große Pfannen

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- ½ Bund Schnittlauch
- 3 große Eier
- 150 ml Vollmilch
- 1 große Prise Salz + Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss
- 6 Scheiben (Vollkorn-)Brot vom Vortag
- 1-2 EL Bratöl oder Butterschmalz zum Braten

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Schnittlauch lässt sich durch Kresse, Basilikum oder Petersilie austauschen. Statt Muskatnuss kann auch etwas Paprikapulver hinzugegeben werden.



Allergene: Gluten (Brot), Laktose (Milch), Ei

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Arme Ritter herzhaft

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Den Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden und in eine große Schüssel geben.
- 2** Die Eier in eine extra Schüssel aufschlagen und nacheinander einzeln zum Schnittlauch geben.
- 3** Die Milch zur Eier-Schnittlauch-Mischung geben und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4** Die Auflaufform mit etwas Eiermilch füllen. Bratscheiben hineinlegen und warten, bis sie sich voll Flüssigkeit gesogen haben. Mit einem Pfannenwender wenden und erneut kurz einweichen lassen.
- 5** Das Öl in zwei großen Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die vollgesogenen Bratscheiben von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Der Schnittlauch kann auch mit den Fingern zerkleinert statt geschnitten werden, so lassen sich auch die Kleinsten einbeziehen.

Gelangt etwas Schale in das aufgeschlagene Ei oder ist ein Ei verdorben, lässt es sich so leicht entfernen.

Da die Eier roh sind, dürfen die Kinder die Mischung nicht abschmecken und die Finger nicht ablecken. Achte darauf, dass die Kinder nach dem Kontakt mit der Eiermilch die Hände waschen.

Damit der Schnittlauch gut verteilt bleibt, die Mischung zwischendurch umrühren. Beim Wenden können auch zwei Esslöffel oder Gabeln helfen.

Das Ausbacken dauert ca. 5 Minuten pro Seite. Unterstütze die Kinder bei Bedarf beim Wenden der Bratscheiben.

TIPPS & TRICKS

Arme Ritter sollten am besten frisch ausgebacken serviert werden. Klappt das bei größeren Kochgruppen nicht, können die Armen Ritter im Backofen bei 100 °C warmgehalten werden. Wenn Eiermilch übrig bleibt, daraus am Ende Rührei in der Pfanne machen.

Eier sind wahre Alleskönner: Sie schmecken gekocht, im Auflauf, als Pfannkuchen, als Rührei oder Spiegelei und dienen als Bindemittel im Kuchen. Am gängigsten in der Küche sind Hühnereier, doch auch andere Vogeleier sind essbar.

