

Gemüse-Ofenschnitten vom Blech



SARAH WIENER
STIFTUNG

Diese Gemüseschnitten gelingen wunderbar im Ofen. Ihr könnt sie in unterschiedliche Formen und Größen schneiden und das Gemüse nach Geschmack austauschen. Warm oder kalt ein Genuss!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 1 kg Kartoffeln
- 600 g Möhren
- 200 g Käse
- 400 g Vollkornmehl
- 400 ml Wasser
- 250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 2 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Curry
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenmesser
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Küchenreibe
- mittlere Schüsseln
- Schneebeesen
- Holzlöffel
- Backblech mit Backpapier

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 500 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 100 g Käse
- 200 g Vollkornmehl
- 200 ml Wasser
- 125 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 1 TL Salz
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Curry
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Schnittlauch

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Sommer: Zucchini statt Möhren, gehackter Rosmarin oder Lauch statt Schnittlauch

Winter: Rote Bete statt Möhren

Ganzjährig: Tiefgekühlte Erbsen

Auch lecker: Saaten mit im Teig



Allergene: Gluten (Vollkornmehl), Milch/Laktose (Quark, Käse)

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

Gemüse-Ofenschnitten vom Blech

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Gemüse waschen, Kartoffeln schälen. Alles in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel sammeln.
- 2** Den Käse reiben. Das Wasser mit dem Mehl, dem Quark, den Gewürzen und dem Öl mit einem Schneebesen verrühren.
- 3** Quark-Mehl-Mischung zum Gemüse geben, ebenso den geriebenen Käse. Alles mit einem Kochlöffel vermengen.
- 4** Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und verteilen.
- 5** Ofenschnitten bei 200 °C (Umluft) ca. 30 Minuten backen. Fertig sind sie, wenn die Kartoffeln weich sind und der Teig fest ist. In Stücke schneiden und warm oder kalt essen.
- 6** Den Schnittlauch waschen und trockenschütteln. In feine Röllchen schneiden und über die fertigen Schnitten streuen.

Damit die Kartoffeln gar werden, ist es wichtig, dass sie möglichst dünn geschnitten werden. Geübte Kinder können diese Aufgabe übernehmen.

Zum sicheren Reiben immer auf die Finger schauen und die Reibe gut festhalten.

Hier funktioniert der Schneebesen nicht mehr so gut, oder? Testet gemeinsam.

Das Verstreichen gelingt gut mit einem großen Löffel.

Testet vorsichtig ein Stückchen Kartoffel: Ist sie schon weich? Passt am heißen Backofen auf!

Ein Teil des Schnittlauchs kann auch schon in den Teig gegeben und mitgebacken werden.

TIPPS & TRICKS

Die rohen Kartoffeln und Möhren könnt ihr auch reiben und mit in den Teig geben. Dann werden die Kartoffeln schneller gar.

Für ein Käsetopping nur die Hälfte des Käses unter den Teig geben und die andere Hälfte nach 15 Minuten Backzeit darüber streuen.



Curry ist eine Gewürzmischung, die aus bis zu 30 verschiedenen Gewürzen bestehen kann. Fast immer enthalten sind gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), Koriandersamen, Kurkuma (Gelbwurz), Pfeffer, Nelken, Kardamom, Bockshornklee und Chilipulver.