

Infos /Tipps

Die Rezeptkarte im Juni steht unter dem Motto „Neue Texturen entdecken“. Knusprige Möhren-Kichererbsen-Waffeln mit cremigem Tsatsiki und ein fruchtig-süßer weißer Schokoschaum mit Sommerbeeren laden Kinder dazu ein, neue Geschmackserlebnisse mit allen Sinnen zu entdecken. Die Vielfalt an Konsistenzen - von knusprig über cremig bis luftig-leicht - macht das Essen nicht nur abwechslungsreich, sondern fördert auch die Entwicklung des Geschmackssinns.

Um die Gerichte je nach Geschmack abzuwandeln, schlagen wir frische Lebensmittel der Saison vor. Damit ist der Vielfalt keine Grenze gesetzt.

Für die Zutaten empfehlen wir die Verwendung von Bio-Lebensmitteln.

Guten Appetit!

Kichererbsen

Gehören zusammen mit Bohnen und Linsen zu den Hülsenfrüchten. Sie sind ballast- und nährstoffreiche Eiweißlieferanten, kostengünstig und gut für's Klima! Ob als Eintopf, Bratling, Aufstrich oder Dipp, es gibt spannende Rezepte mit Hülsenfrüchten.



Johannisbeeren sind kleine, runde Beeren, die es in rot, weiß oder schwarz gibt. Sie schmecken meist etwas säuerlicher als süße Erdbeeren - aber gerade das macht sie spannend!

Johannisbeeren

(Saisonale) Alternativen

Für Gurke: Tomaten, Paprika, Radieschen

Für Kichererbsen: weiße Bohnen, schwarze Bohnen, Kidney Bohnen, Zuckerschoten, Erbsen

Für Erdbeeren: Kirschen, Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren



verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...



Zutaten für 6 Waffeln



- 50 g flüssige Butter
- 1 Ei
- 250-300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 150 g Möhren
- 150 g gekochte Kichererbsen (aus Glas)
- 100 g Polenta
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 500g Joghurt
- Frische Kräuter wie Petersilie, Dill, Schnittlauch
- 1 Gurke, fein geraspelt
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gerieben
- Saft einer ½ Zitrone
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Saustarke Möhren-Kichererbsen-Waffeln mit Tsatsiki

1. Butter, Ei, Milch, Paprikapulver und Salz gut verquirlen.
2. Möhren waschen, bürsten oder schälen, fein raspeln. Kichererbsen durch ein Sieb geben und das Bohnenwasser für den Nachtisch auffangen.
3. Kichererbsen und Möhren unter die Ei-Milch-Masse geben. Polenta und Mehl unterrühren und den Teig 15 Minuten quellen lassen. Ggf. mehr Mehl und Polenta dazu geben, falls der Teig zu flüssig ist.
4. Frische Kräuter unter den Teig ziehen.
5. Waffeleisen vorheizen, Waffeln goldbraun ausbacken.
6. Für das Tsatsiki die geraspelten Gurken gut auspressen, um überschüssiges Wasser zu entfernen.
7. Joghurt mit Kräutern, Gurke, Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Waffeln servieren.

Die Kinder können beim Verquirlen und den Vorbereitungen der Möhren und Kichererbsen mithelfen.

Bohnenwasser (Aquafaba) ist die Kochflüssigkeit von Bohnen und Kichererbsen. Es lässt sich luftig aufschlagen und dient in Rezepten als Eiersatz.

Sensorikspiel: Mit unterschiedlichen Hülsenfrüchten. So können Formen, Farben und Größen gemeinsam entdeckt werden.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...



Zutaten für 4 Personen

- 100 g weiße Schokolade
- 120 ml Aquafaba (Bohnenwasser aus einem Glas mit ca. 250 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 200 g Beeren der Saison (z.B. Johannisbeeren + Himbeeren)



Weißer Schokoschaum auf Sommerbeerenpüree

1. Schokolade klein hacken, in eine Schüssel geben und über einem Wasserbad schmelzen. Zwischendurch umrühren, bis die Schokolade zart schmelzend und flüssig ist. Leicht abkühlen lassen.

2. Aquafaba mit dem Backpulver steif schlagen. Die geschmolzene Schokolade vorsichtig unterheben.

3. Beeren pürieren, wenn gewünscht durch ein feines Sieb streichen. Beerenpüree auf sechs kleine Gläser aufteilen. Schokoschaum darauf geben und die Gläser mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Kinder können beim Herrichten der Gläser helfen und die Desserts mit frischen Beeren oder Minzblättchen dekorieren.

Sensorikspiel: rote, weiße und schwarze Johannisbeeren mit der Gabel gut zerdrücken und gemeinsam verkosten.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...

