

Dideldum Rezeptsammlung

Wien, 9.5.2019

Essen zum Angreifen

Bei Burritos kann man schon mal Zulangen. Je nach Geschmack füllen die Kinder verschiedene schmackhafte Zutaten in die Tortilla-Fladen: Ob Avocado, Bohnenpaste oder Cheddar.

Frühstück:

Grieskoch

Mittagessen:

Burritos

Zuckerfreier Bananenkuchen

Mengenangaben für ca. 14 Kinder und 3 Erwachsene

Grießkoch

Zutaten

Vollkorn Grieß nach Gefühl

(500g Weizen oder Dinkel)

1 Liter Milch

(alternativ ungesüßte Mandelmilch)

Frische oder TK-Früchte oder Apfelmus



Grieß mit Milch im Topf erhitzen. Milch kurz aufkochen lassen und dann bei leichter Hitze und ständigen Rühren aufkochen. Aufgetaute Früchte oder geschnittene, frische Früchte dazu und schon ist ein leckeres Frühstück fertig :)

Burritos

Zutaten

Für die Sauce:

5 Paprika (ideal rote und gelbe Paprika gemischt oder Spitzpaprika)

1 große Zwiebel

2 1/2 EL Tomatenmark

2 1/2 EL Cumin

2 EL Paprikapulver (ev. geräuchert)

2 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Mais

Für die Bohnenpaste:

2 Dosen Wachtelbohnen

1 Zwiebel

Außerdem Sauerrahm, Avocados, Tortillafladen, Käse (Gouda oder milder Cheddar) gerieben.



Sauce: Zwiebel klein schneiden und die Paprika würfeln. Die Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Paprika dazugeben und leicht rösten. Dann Cumin, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und kurz rösten. Die Bohnen dazugeben (inkl. Bohnensud) und etwas Wasser dazugeben, sodass eine Sauce entsteht. Mais aus dem Glas mit Wasser abspülen, kurz abtropfen lassen und zur Sauce geben. Kochen bis Paprika weich geworden ist und die Sauce sämig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnenpaste: Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen (nicht braun werden lassen). Bohnen dazugeben (samt Bohnensud). Ewas Wasser dazugeben. Salzen. Wenn Bohnen heiß sind zerstampfen. Falls notwendig noch etwas Wasser zugeben.

Avocados schneiden oder eine Guacamole zubereiten und in einer Schüssel anrichten. Käse reiben und in eine Schüssel geben. Sauerrahm rühren und in eine Schüssel geben. Fladen in der Pfanne aufwärmen.

Fladen mit Sauerrahm, Sauce, Avocados, geriebenen Köse füllen und einrollen. Fertig :)

Zuckerfreier Bananenkuchen

Zutaten

125 g Vollkornmehl
1/2 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Zimt
Gemahlene Vanille
50 g Butter
1 Ei
1 Teelöffel Milch
3 sehr sehr reife Bananen



Backofen auf 180 Grad vorheizen. Form einfetten. Mehl mit Backpulver, Zimt, gemahlene Vanille in einer Schüssel vermischen. Butter, Ei und gestampfte Bananen mixen, Mehlmischung dazugeben. Teig in die gefettete Form füllen. 30-40 Minuten backen.

Mit Schlagobers oder Joghurt servieren.