

Dideldum Rezeptsammlung

Wien, 9.5.2019

Geht schnell, schmeckt himmlisch: Ofengemüse

Mit einer herzhaften Portion Eierspeise zum Frühstück dazu Speck und Brot starten die Dideldums in den Tag, der dann kulinarisch durch buntes Ofengemüse abgerundet wird: Süßkartoffel, Kürbis, Paprika, Zucchini, Rosmarin und Olivenöl mit einer köstlichen Kräuterrahmsoße und Räuchertofu.

Frühstück:

Eierspeise

Mittagessen:

Frittatensuppe

Ofengemüse mit Räuchertofu und Salat

Mengenangaben für ca. 14 Kinder und 3 Erwachsene<

Eierspeise mit wahlweise Speck und Brot

Zutaten

12-20 Eier je nachdem wieviele Kinder da sind

Prise Salz

Prise Kurkuma

etwas Pfeffer

15 dag geschnittener Speck

Brot mit Butter



Eier verquirlen, eine Prise Salz, Spritzer Mineralwasser oder Milch dazugeben, in eine Pfanne leeren und stocken lassen, in einer zweiten Pfanne Speckstreifen knusprig braten. Zusammen servieren. Schmeckt köstlich mit Butterbrot.

Frittatensuppe

Zutaten

10 Eier

ca. 270g glattes Dinkelmehl

ca. 1l Milch

evt. Schnittlauch oder Petersilie, fein gehackt

Öl für die Pfanne



Zu Hause bereite ich die Frittaten vor: Eier mit dem Schneebesen verquirlen, Mehl langsam hinzufügen und so lange rühren, bis ein glatter zähflüssiger Teig entsteht, dann Milch hinzufügen, bis der Teig fast flüssig ist. Ich gebe nicht gleich die gesamte Milch dazu. Der Teig dickt mit der Zeit ein, dann braucht er noch mehr Milch. Wer möchte kann noch frische Kräuter fein hacken und zum Teig hinzufügen. Dann kann man die Palatschinken allerdings nicht mehr süß genießen.

Dann die Palatschinken braten: Bei jeder Palatschinke einen tropfen Öl in die mittelheiße Pfanne gießen und mit dem Schöpfer Teig eingießen und schnell in der Pfanne verrinnen lassen. Wenn die Palatschinke auf der einen Seite leicht gebräunt ist, wenden.

Wenn alle Palatschinken fertig sind, auskühlen lassen. Dann werden sie erst in Ringe, dann in Stücke geschnitten, damit sie die Kinder leichter löffeln können.

In der Kindergruppe bereite ich frisch eine klare Gemüsesuppe zu: Suppengrün waschen, schälen kleinschneiden und kurz in Gemüsebrühe aufkochen. Die Betreuer geben dann die Frittaten kurz vor dem Essen in den Suppenteller – nicht in den Suppentopf, das wird sonst gatschig.

Ofengemüse mit Kräuterrahmsauße

Zutaten

Gemüse der Saison z.B.
ca. 1,5 kg Frühkartoffel
ca. 4 große Süßkartoffel
oder
1 kleiner Hokaido Kürbis
1 roter Paprika
1 gelber Paprika
2 kleine Zucchini
1 kleine Zwiebel
frische Rosmarinzweige
Olivenöl



Gemüse waschen, wenn nötig schälen und schneiden: Kartoffel und Süßkartoffel eher dünn, damit die Garzeit gleich dem anderen Gemüse ist. Geschnittenes Gemüse flach auf den Backblechen verteilen. Zwiebel in Spalten auf dem Gemüse verteilen, ebenso die gewaschenen Rosmarinzweige und am Schluss mit Olivenöl beträufeln und gut verteilen. Im vorgeheizten Backrohr bei Umluft ca 180°C ca 25 Min. backen.

Dazu gibt es in der Pfanne angebrateten Räuchertofu (2 Stück zu je 250g) und einen grünen Salat mit Kirschtomaten.

Kräuterrahmsouße

Zutaten

400ml Naturjoghurt (ein großer Becher)
250ml Sauerrahm (ein kleiner Becher)
frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Kresse, etc.) fein gehackt
Kräutersalz
ein Klecks Estragon-Senf

Die Zutaten gut verrühren und abschmecken.