

# Herbst-Rezept



## Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen

für 10 Kinder (4-6 Jahre), Hauptgericht, vegetarisch



### Zutaten:

- 10 kleine Vollkornbrötchen
- 30 ml Rapsöl
- 120 g Zwiebeln
- 1 kg Kichererbsen aus der Dose
- 1 kg Brokkoli
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Kräuterfrischkäse
- Jodsalz, Pfeffer
- Frische Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen.

Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kichererbsen dazugeben und mit dünsten. Anschließend die Brokkoliröschen hinzufügen und vorsichtig untermischen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne ca. 5-10 Minuten leise garen lassen. Zum Schluss den Frischkäse unterrühren und abschmecken. Das Pfannengericht mit einem Vollkornbrötchen servieren.

Quelle: Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule, Esslingen 2017

### Varianten

Der Brokkoli kann sehr gut durch andere saisonale Gemüsesorten ausgetauscht werden. Sehr gut eignen sich Blumenkohl, Spitzkohl, Kohlrabi, Möhren, Kürbis oder Fenchel. Die Garzeiten der Gemüse können noch variieren, je nach Sorte und Dicke der Scheiben oder Stifte. Optisch ist eine bunte Gemüseauswahl in der Pfanne sehr attraktiv. Je nach „Essenserfahrung“ der Kinder ist manchmal jedoch hilfreicher nur eine Gemüsesorte zu nutzen.

**Kennzeichnungspflichtige Allergene:** Gluten vom Weizen, Milch, Laktose, ggf. weitere Allergene siehe Zutatenliste „Gemüsebrühe“

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte