

Herbst-Rezept



Rostbratwürstchen mit Kartoffel-Steckrübenstampf

für 10 Kinder (4-6 Jahre), Hauptgericht mit Fleisch (Schwein/Rind)



Zutaten:

- 800 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 600 g Steckrüben
- 400 g Karotten
- 30 g Butter
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben
- 1 TL Senf
- 20 kleine Rostbratwürstchen
- Senf

Zubereitung:

Kartoffeln, Steckrüben und Möhren putzen, schälen, waschen und klein schneiden.

Alles zusammen in einem Topf in der Butter anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe angießen (alles sollte knapp bedeckt sein) und gar kochen.

Das Kochwasser abgießen, einen Teil davon auffangen.

Das Kartoffel-Gemüse grob zerstampfen (eher etwas feiner stampfen wenn die Kinder noch klein sind bzw. die grobe Konsistenz noch nicht gewöhnt sind).

Beim Stampfen nach und nach etwas Gemüsewasser sowie die Sahne unter den Stampf geben, mit den Gewürzen abschmecken und mit dem Senf verfeinern.

Die Würstchen grillen oder ohne Fettzugabe in der Pfanne oder im Kombigargerät braten. Den Stampf mit den Würstchen je nach Wunsch mit oder ohne Senf servieren.

Quelle: Das KiTa-Kochbuch Bremen, 2.Auflage 2020

Varianten

Statt Schwein oder Rind können auch Geflügelwürstchen eingesetzt werden.

Statt Butter und Sahne können Pflanzenmargarine und Gemüsebrühe verwendet werden.

Kennzeichnungspflichtige Allergene: Milch, Laktose, Sellerie, Senf (ggf. weitere Allergene siehe Zutatenliste Würstchen, Gemüsebrühe)

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte