

Herbst-Rezept



Rotes Linsengemüse mit Spätzle

für 10 Kinder, Hauptgericht, vegetarisch



Zutaten:

600 g	Spätzle
60 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
150 g	Karotten
350 g	Pastinaken
30 ml	Rapsöl
330 g	Rote Linsen
800 ml	Gemüsebrühe
30 g	Tomatenmark
100 ml	Milch
	Jodsalz, Pfeffer und Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotten und Pastinaken schälen und fein raspeln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten, das restliche Gemüse zufügen und anbraten. Das Tomatenmark zugeben und leicht mitbraten.

Die Linsen hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und Alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen.

Währenddessen die Spätzle in Salzwasser garen und abgießen.

Zum Schluss die Milch unter das Linsengemüse rühren und mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle servieren.

Quelle: Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule, Esslingen 2017

Varianten

Stehen keine Pastinaken zur Verfügung kann die Menge der Karotten entsprechend erhöht werden.

Für ein buntes Bild kann ein Teil der Karotten/Pastinaken auch durch Maiskörner ausgetauscht werden (für die größeren Kinder).

Statt Spätzle können auch andere Nudelsorten eingesetzt werden, Tagliatelle oder Rigatoni passen hervorragend zum Linsengemüse

Kennzeichnungspflichtige Allergene: Gluten vom Weizen, Milch, Laktose, Sellerie (je nachdem welche Gemüsebrühe zum Einsatz kommt)

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