

Bunte Toastecken mit Ratz Fatz

Jetzt koch ich mit den Großen - Rezepte für Ein- bis Dreijährige
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

Zutaten für 2 Portionen:

- ¼ kleine Paprika (ca. 25 g)
- 1 kleine Karotte (ca. 50 g)
- 1 kleines Stk. Zucchini (ca. 25 g)
- 1 EL Petersilie gehackt
- 1 EL geriebener Gouda
- 1 EL Sauerrahm
- 2 Scheiben Vollkorntoast

Karotten-Kohlrabi Salat:

- 1 kleine Karotte (ca. 50 g)
- ½ Kohlrabi (ca. 50 g)
- 1 TL Leinöl
- etwas Essig



Zubereitung:

1. Für die Toastecken das Backrohr auf 180° C vorheizen. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Karotte waschen, schälen und raspeln. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden, Petersilie fein hacken.
3. Gemüse mit geriebenem Käse und Sauerrahm in eine Rührschüssel geben und vermischen.
4. Toastbrotsscheiben mit der Masse bestreichen, auf das Backblech legen und bei 160° C ca. 10 Minuten überbacken.
5. Für den Karotten-Kohlrabi Salat das Gemüse waschen, schälen und raspeln. Mit Leinöl und Essig abschmecken.