

Gemüse im Winter kann so lecker schmecken

Kinder-Pommes mit Wintergemüse

Das brauchen wir für zwei bis drei Kinder

- 1 Kohlrabi
- 1 Süsskartoffel
- 1 Kartoffel festkochend
- 1 TL Gewürzblütenmischung (ersatzweise Paprikapulver süß)
- etwas naturbelassenes Salz
- 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

So geht's

Wir heizen den Backofen auf 200 Grad vor und legen ein Backblech mit Backpapier aus. Mit Hilfe von Erwachsenen schälen wir Kohlrabi, Süsskartoffel und Kartoffel, waschen sie und schneiden sie in kleinere oder größere längliche Stücke. In einer Schüssel mischen wir Gewürzblüten, Salz und Öl. In dieser Marinade wenden wir die Pommes und legen sie auf das vorbereitete Backblech. Wir lassen sie im Ofen für 20-25 Minuten backen, bis die Pommes gar sind.

Tip: Auch anderes Wintergemüse wie Randen/Rote Bete, Schwarzwurzeln oder Pastinaken eignen sich hervorragend, um Pommes herzustellen.

Winterfit-wärmend: Wirsing-Suppe

Das brauchen wir

- 100 g Pasta, z.B. in Form von Buchstaben
- 1 Wirsing, ca. 1 kg
- 4 Esslöffel Speiseöl
- ca. 1 EL Curry
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 150 ml Rahm
- Salz, Pfeffer

So geht's

Wir kochen die Pasta nach Packungsanleitung. Währenddessen putzen wir die Wirsingblätter, schneiden sie in kleine Streifen und zerkleinern sie noch ein wenig. In einer Pfanne dünsten wir das Gemüse im Öl an, würzen mit Curry und lassen das ganze für ca. 10-15 Minuten garen. Danach geben wir alles in einen Topf und pürieren es mit Rahm. Wir schmecken mit Salz und Pfeffer ab und geben die Pasta hinzu.



Rote Bete Pesto – rot, röter am röttesten – Farbspaß auf dem Teller

Für 8 Portionen

- 200 g Rote Bete (gekocht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 20 g gehackte Mandeln
- 25 g Parmesan
- 30 ml Olivenöl
- 1 TL Balsamicoessig (weiß)
- Salz nach Belieben

Eventuell Rote Bete kochen. Du kannst für das Pesto rohe oder bereits vorgekochte Rote Bete verwenden. Mandeln in eine beschichtete Pfanne geben und anrösten. Achtung: es braucht ein Weilchen, aber dann geht es recht flott und die Nüsse werden schnell dunkel. Also gut aufpassen. Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Frischer Knoblauch schmeckt sehr intensiv bzw. scharf. Deshalb nur eine sehr kleine Zehe verwenden oder den Knoblauch komplett weglassen, wenn ganz kleine Kinder mitessen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

Zum Rote Bete Pesto passen Spaghetti (bzw. Nudeln allgemein) hervorragend. Sie nehmen die Farbe an, was für Kinder natürlich super spannend und zudem ein optisches Highlight ist. Alternativ schmeckt das Pesto auch als Brotaufstrich sehr lecker.

Guten Appetit!

*Frieda Heidenberger Hofer, Kneipp-Südtirol
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA und Entspannungstrainerin*

Tipp: Probier's mal
Mit Grünkohl lassen sich super leckere Chips herstellen. Dafür den Grünkohl wie oben erwähnt marinieren und bei 100 Grad rund 20 Minuten backen.