

# Fast Food - selbstgemacht!

Zur Zubereitung mit großen Elementarkindern und Hortkindern geeignet.

## ● Bunte Pommes-frites

**Zutaten (für 2-4 Kinder):** 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 150g), 2 mittelgroße Karotten (ca. 150g), 1 Rote Bete 3-4 EL Rapsöl, Salz

**Arbeitsmaterial:** 1 große Schüssel, 1 Gemüsemesser, 1 Kartoffelschäler, 1 Schneidebrett, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Paar Einmal-Handschuhe (für Kinder)

**Zubereitung:** Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Kartoffel, Karotte und Rote Bete schälen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Gemüse-Sticks mit Rapsöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten knusprig und goldbraun garen.

Danach die Sticks in eine große Schüssel geben und nach Belieben mit etwas Salz würzen.

## ● Veggie-Burger

**Zutaten (für 4 Burger):** für die 4-8 Buletten: 150 g Haferflocken, 1 Zwiebel, 2 Eier, 75 ml lauwarme Milch, 1 kleine Karotte (ca. 50g), 1 mittelgroße Zucchini (ca. 50g), 1 EL Senf, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, etwas Koriander, etwas Curry, Rapsöl (zum Braten der Buletten) für den Burger: 4 Pitabrote, 8 Scheiben Salatgurke, 1-2 Gewürzgurken, 4 Tomatenscheiben, 4 Salatblätter

**Arbeitsmaterial:** 1 Toaster, 1 große Schüssel, 1 Pfanne, 1 Pfannenwender, 1 Gemüsemesser, 1 Kartoffelschäler, 1 Schneidebrett, 1 Raspel, 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, Küchenpapier

**Zubereitung:** Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Die Zucchini waschen und raspeln. Die Haferflocken in eine große Schüssel geben und mit den Zwiebeln, Gemüseraspeln, Eiern, Milch und dem Senf vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Curry würzen.

Anschließend 1cm dicke Buletten formen. Diese in heißem Öl bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten.

Die Buletten der Pfanne entnehmen und kurz auf Küchenpapier ablegen.

Das Pitabrot in einem Toaster erwärmen, mit einem Salatblatt belegen, die Bulette darauf legen, mit Ketchup bestreichen und am Ende mit Salat, Tomaten- und Gewürzgurkenscheibe belegen.

## ● Tomatenketchup

**Zutaten (für 4 Kinder):** 1 Apfel, 1 Zwiebel, 100g Tomatenmark, 1 TL Olivenöl, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Curry, ½ TL Jodsalz, ½ TL Agavendicksaft

**Arbeitsmaterial:** 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 kleiner Topf, 1 Stabmixer, ein hohes Püriergefäß, 1 kleine Schüssel

**Zubereitung:** Apfel und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit ca. 100 ml Wasser und 1 TL Olivenöl in einem kleinen Topf weich kochen. Das Tomatenmark dazugeben und alles zusammen in einem höheren Gefäß pürieren. Mit Zimt, Curry und Salz würzen und am Ende vorsichtig mit Agavendicksaft süßen (evtl. nicht notwendig!).

## ● Mayonnaise

**Zutaten (für 4 Kinder):** 3 Eier, 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 100 Saure Sahne, Agavendicksaft (zum Nachsüßen)

**Arbeitsmaterial:** 1 kleines Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 1 kleiner Kochtopf, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 kleiner Schneebesen, 1 kleine Schüssel

**Zubereitung:** Eier in einen kleinen Topf mit Wasser geben und hart kochen. Das harte Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit Olivenöl und Essig glatt rühren. Mit saurer Sahne vermengen und mit Jodsalz und Agavendicksaft abschmecken.

## ● Apfel – Möhren - Salat

**Zutaten für 1 Kind:** 1 Karotte, 1 Apfel, ein Spritzer Zitronensaft, 1 EL Rapsöl

**Arbeitsmaterial:** 1 Kartoffelschäler, 1 Gemüsemesser, 1 große Schüssel, Salatbesteck

**Zubereitung:** Karotte schälen und raspeln. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und raspeln. Beides mit Rapsöl vermengen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

***Selbstgemacht – gut gemacht!***