



000 *Rund um's Ei*

Zur Zubereitung mit großen Elementarkindern und Hortkindern geeignet.

● Bäriger Eiersalat

Zutaten (für 4 Kinder): 4 EL Salat-Mayonnaise, 3 EL Naturjoghurt, 8 hart gekochte Eier, 1 TL scharfer Senf, 1 TL Worcestersauce, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, Meersalz, Schwarzer Pfeffer, 1 Bund Radieschen und Kresse

Arbeitsmaterial: 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 1 Knoblauchpresse, 1 kleiner Topf, 1 Schüssel, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 kleine Schere

Zubereitung: Zuerst die Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Salat-Mayonnaise mit Naturjoghurt, scharfem Senf, Worcestersauce, gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Meersalz und Schwarzem Pfeffer verrühren. Die Radieschen waschen in dünne Scheiben schneiden. Die hart gekochten Eier in Scheiben schneiden. Kresse abschneiden, Schnittlauch in kurze Röllchen schneiden und alles mit dem Mayonnaise-Dressing mischen.

● Braun-weißes Hasen-Sandwich

Zutaten (für 1 Sandwich): 1 kleine Möhre, 50 g Frischkäse, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Weizenmischbrot, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Meersalz, etwas Pfeffer, einige Stängel Schnittlauch, einige Stängel Petersilie, 100 ml Mineralwasser

Arbeitsmaterial: 1 Gemüsemesser, 1 Wiegemesser, 1 Sparschäler, 1 kleine Schere, 1 Schneidebrett, 1 Raspel, 1 mittelgroße Schüssel, 1 Rührlöffel, 1 Messer, 1 Esslöffel, evtl. 1 Zahnstocher

Zubereitung: Schnittlauch und Petersilie waschen und trockenschütteln. Den Schnittlauch mit einer Schere in feine Röllchen schneiden. Die Petersilienblätter vom Stängelentfernen und mit dem Wiegemesser fein hacken. Die Möhre waschen, schälen und raspeln. Den Frischkäse mit Kräutern und Möhrenraspeln verrühren. Falls der Frischkäse zu fest ist, geben Sie einen Schuss Mineralwasser dazu –das macht die Masse cremig und dünner. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Vollkornbrot mit der halben Menge des Frischkäses bestreichen. Das Weizenbrot darauf legen und mit dem restlichen Käse bestreichen. Dann die Brote mit einem Messer in kleine mundgerechte Stücke schneiden und so zu Türmchen aufeinander setzen, dass die Ober- und Unterseiten nicht bestrichen sind. Bei Bedarf das Sandwich mit einem Zahnstocher fixieren.

Tipp: Dazu passen Möhrenstifte - als leckeres Hasenfutter für die braun-weißen Hasen.

● Buntes Rührei

Zutaten (für 4 Kinder): 6 Eier, 4 Champignons, 1 kleine Zucchini, 1 mittelgroße Karotte, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Tomate, 2 EL Rapsöl (oder Butter), 5 EL Wasser, Meersalz, 1 Halm Blatt Petersilie, 1 kleines Bündel Schnittlauch

Arbeitsmaterialien: 1 Gemüsemesser, 1 Schneidebrett, 1 Sparschäler, 1 Pfanne mit Deckel, 1 Pfannenwender, 2 Schüsseln, 1 Gabel, 1 Esslöffel

Zubereitung: Die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die Tomate waschen, Stielansätze entfernen, entkernen und würfeln. In einer großen Bratpfanne das Rapsöl erhitzen bzw. die Butter bei mäßiger Hitze schmelzen. Zuerst die Zucchini, Karotte und Zwiebel in die Pfanne geben und 2-3 Minuten dünsten, anschließend die Tomaten und Champignons zugeben und weitere 5-8 Minuten dünsten - bis das Gemüse gar ist. Nach Belieben etwas salzen. Währenddessen die Eier verquirlen und mit etwas Salz würzen. Die Kräuter waschen und hacken und ebenfalls dazugeben. Anschließend über das Gemüse gießen. Mit einem Pfannenwender etwa 2-3 Minuten die Masse vom Pfannenrand gegen die Pfannenmitte schieben, bis die Eier zu stocken beginnen. Dann die Pfanne mit dem Deckel zudecken und alles nochmals einige Minuten garen bis die gesamte Eimasse gestockt ist. Das fertige Rührei in einer Schüssel anrichten und sofort servieren.

● Häschen-Drink

Zutaten (für ein Glas): 100 ml Karottensaft, 100 ml Orangensaft **oder** frisch gepresst: 2 mittelgroße Karotten, 2 saftige Orangen

Arbeitsmaterial: 1 Glas, evtl. Saftpresse, 1 Strohhalm

Zubereitung: Orangen- und Karottensaft zusammen in ein Glas geben und umrühren.

● Häschen-Cocktail

Zutaten (für ein Glas): 1 (junge) Möhre, 5 geschälte Mandeln, 1 Trockenaprikose, 175 ml Milch, 1 TL Agavendicksaft, 1 EL Sahne

Arbeitsmaterial: 1 Gemüsemesser, 1 Sparschäler, 1 Schneidebrett, 1 Topf, 1 Pürierstab, 1 Messbecher, 1 TL, 1 großes Glas, 1 Strohhalm

Zubereitung: Die Möhre waschen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Mit den Mandeln und der Aprikose in wenig Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 Min. weich dünsten. Die gedünsteten Zutaten mit Milch und Sahne pürieren und am Ende mit Agavendicksaft süßen.

Variante: Im Sommer lässt sich die getrocknete Aprikose natürlich durch eine frische Aprikose oder durch einen Pfirsich ersetzen.

Selbstgemacht – gut gemacht!!!