






















Speiseplan April

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|----------------|---|--|--|--|---|
| Frühstück | <p>Frühstücksbowl</p>  <p>⌚ 10 Min.</p> | <p>Bunte Eiermuffins</p>  <p>⌚ 20 Min.</p> | <p>Bananen-Toast</p>  <p>⌚ 15 Min.</p> | <p>Beerenpudding</p>  <p>⌚ 15 Min.</p> | <p>Vegane Pancakes mit Erdbeersoße</p>  <p>⌚ 15 Min.</p> |
| Snack | <p>Vollkorn-Reiswaffeln mit Frischkäse</p>  <p>⌚ 5 Min.</p> | <p>Cremiges Schokodessert</p>  <p>⌚ 5 Min.</p> | <p>Grüner Fruchtsmoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p> | <p>Knäckebrot mit Kräuterdip</p>  <p>⌚ 5 Min.</p> | <p>Gurkenröllchen</p>  <p>⌚ 5 Min.</p> |
| Warme Mahlzeit | <p>Frikadellen mit Backkartoffeln und Blattsalat</p>  <p>⌚ 30 Min.</p> | <p>Linsensuppe mit Fetakäse</p>  <p>⌚ 25 Min.</p> | <p>Nudelauflauf</p>  <p>⌚ 30 Min.</p> | <p>Lila Hummus mit Spiegeleiern und Gurkensalat</p>  <p>⌚ 20 Min.</p> | <p>Lachsragout mit buntem Reis</p>  <p>⌚ 25 Min.</p> |

Die **Frühstücksvorschläge** liefern den Kindern alles, was sie für einen Kita-Vormittag benötigen. Lange Kohlenhydrate – insbesondere aus Haferflocken, die auch große Mengen an Zink und Vitamin B1 liefern, für eine optimale Konzentrationsfähigkeit. Kombiniert mit frischen Früchten, stellen die Frühstücksvarianten einen frischen Start in den Tag dar.

Die **Snacks** können Sie nach Lust und Laune austauschen. Außerdem können Sie die Snacks für zwischen-durch natürlich auch am Nachmittag zubereiten.

Bei den **warmen Mahlzeiten** wird Wert gelegt auf einen ausreichenden Omega-3-Fettsäuren-Gehalt. Dieser ist wichtig für eine gute Gehirnentwicklung. Die ausgewählten Obst- und Gemüsesorten (Brokkoli, Tomaten, Karotten, Champignons, Beeren, Bananen usw.) versorgen die Kinder mit den für die Gehirnleistung notwendigen Nährstoffen Zink, Magnesium, Vitamin D und auch verschiedenen wichtigen Aminosäuren.

| ICONS | |
|--------------------|---|
| Immunbooster |  |
| Nervennahrung |  |
| Muntermacher |  |
| Ballaststoffreich |  |
| Veggie |  |
| Nährstoff-Kick |  |
| Gedächtnisstärkend |  |
| Wohlfühlahrung |  |

FRÜHSTÜCK: FRÜHSTÜCKSBOWL

Erdmandeln sind gluten- und laktosefrei. Zusammen mit den Haferflocken bieten sie einen hohen Ballaststoffanteil. Die richtige Ausrüstung für den Tag. Erdmandeln sind keine Nüsse und keine Mandeln, deshalb auch für alle Kinder mit einer Nussallergie geeignet. Sie enthalten viel Kalium. Wichtig für die Nerven und die Herz- und Muskelfunktionen.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 100 g Haferflocken
- 50 g Erdmandelflocken
- 200 g Hafermilch
- 3 Orangen
- 3 Bananen
- 3 EL Heidelbeeren

Haferflocken und Erdmandelflocken mischen. Mit der Hafermilch übergießen und 5 Minuten quellen lassen.

Orangen halbieren. 3 Orangenhälften auspressen. Den Saft zu den Flocken geben.

Restliche Orangen von den Schalen befreien und würfeln.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Heidelbeeren waschen.

Flocken auf 6 Schüsseln verteilen.

Auf jede Schüssel Orangewürfel, Bananenscheiben und Heidelbeeren geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 196 kcal

Allergene: Gluten

SNACK: VOLLKORN-REISWAFFELN MIT FRISCHKÄSE

Die zucker- und fett- sowie glutenfreien Vollkorn-Reiswaffeln enthalten viele Ballaststoffe. Damit werden Kids schnell und lange satt. Außerdem punkten sie mit Vitaminen und gesunden Mineralstoffen. Reiswaffeln geben schnelle Energie und sind auch für einen empfindlichen Magen gut verträglich.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 2 Vollkorn-Reiswaffeln
- 1 EL Frischkäse
- 2 Cherrytomaten
- 4 Scheiben Schlangengurke
- 2 Scheiben Kochschinken

Vollkorn-Reiswaffeln mit dem Frischkäse bestreichen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten- und Gurkenscheiben auf den Waffeln verteilen. Auf jede Waffel eine Scheibe Kochschinken legen und leicht andrücken.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 122 kcal

Allergene: Milch

WARME MAHLZEIT: FRIKADELLEN MIT BACKKARTOFFELN UND BLATTSALAT

Fleisch mit Kartoffeln, das ist für Kinder ein Festschmaus. Besonders die Kartoffeln sind ein sehr wertvolles Lebensmittel für Kinder. Sie punkten mit einer ganzen Menge an B-Vitaminen. Diese sind für die Nervenfunktionen und für gesunde Schleimhäute wichtig. Kartoffeln sind reich an Eisen, Phosphor und Magnesium. Alle drei Mineralstoffe sind wichtig für ein gesundes Knochenwachstum.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 TL Pflanzenöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Bio-Ei
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln sauber abbürsten oder schälen und vierteln.

In einer Schüssel 1 TL Öl mit Kurkuma, Paprikapulver und Salz verrühren.

Kartoffelviertel gut untermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 15 Minuten in den Backofen schieben.

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit der Zwiebel, dem Ei dem Senf, dem Tomatenmark und dem Paniermehl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Fleischmasse 6 Frikadellen formen und in die Pfanne legen. Krustig anbraten. Nach 5 Minuten wenden und ebenfalls gut anbraten.

Frikadellen und Kartoffeln auf 6 Teller verteilen.

Dazu Blattsalat reichen:

- 1 Kopfsalat
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. In eine Schüssel geben.

Öl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen.

Dressing mit den Salatblättern gut vermischen.

Auf 6 Salatteller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 285 kcal

Allergene: Ei, Gluten

FRÜHSTÜCK: BUNTE EIERMUFFINS

Kinder brauchen Vitamin D für die Knochen, die Zähne und das Immunsystem. Mit den Eiern und den Champignons sind bei dieser Speise gleich zwei vegetarische Lebensmittel damit ausgestattet. Die Paprika bringt zusätzlich viel Vitamin C mit. Wichtig für die Abwehrkräfte der Kinder.

 **20 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Eier
- 100 ml Vollmilch
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 50 g Haferflocken
- 1 EL geriebener Käse, z. B. Emmentaler
- 6 Cherrytomaten
- 1 kleiner gelber oder roter Spitzpaprika
- 3 Champignons
- ½ TL Butter

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier und Milch zu einer schaumigen Masse schlagen.

Backpulver, Haferflocken und geriebenen Käse unterrühren.

Tomaten, Paprika und Champignons waschen. Alles klein würfeln und unter die Eiermasse heben.

12 Muffinformen mit etwas Butter einfetten.

Muffinpapierförmchen hineingeben.

Masse – maximal zur Hälfte – in die Formen füllen.

Muffins auf die mittlere Schiene in den Backofen geben.

12 – 15 Minuten backen.

Jeweils 2 Muffins auf einen Teller geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 153 kcal

Allergene: Eier, Milch

SNACK: CREMIGES SCHOKODESSERT

Diese Mischung ist ein perfekter Schokoladen-Ersatz. Bananen erhöhen den Serotoningehalt. Das macht Kinder glücklich und sie sind besser gelaunt. Mandelmus enthält viele ungesättigte Fettsäuren, die für das Gehirn wichtig sind. Außerdem punktet es mit vielen wichtigen Mineralstoffen wie z. B. Magnesium. Dieses ist für die Nerven und die Muskeln der Kids wichtig.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 1 reife Banane
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Mandelmus

Banane schälen. Zusammen mit dem Kakaopulver und dem Mandelmus pürieren.

In 2 Gläser verteilen.

Die Mischung kann auch eingefroren und als Schokoeis genossen werden.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 78 kcal

Allergene: Nüsse

WARME MAHLZEIT: LINSENSUPPE MIT FETAKÄSE

Linsen haben in der Ernährung für Kinder einen ganz hohen Stellenwert. Nicht nur, dass sie zu den Lieblingsspeisen zählen, sie punkten auch mit den Mineralstoffen Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. In den Linsen stecken viele Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 2 große Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 2 rote Paprika
- 1 EL Pflanzenöl
- 300 g kleine Berglinsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 g Süßkartoffeln
- Salz und Pfeffer
- 150 g Fetakäse
- evtl. Obstessig

Karotten, Fenchelknolle und Paprika waschen. Gemüse in Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Gemüse darin glasig andünsten.

Berglinsen unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar abfließt.

Linsen dem Gemüse zugeben und umrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zu der Suppe geben.

Topf mit Deckel verschließen und alles 20 Minuten köcheln lassen.

Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fetakäse würfeln.

Linsensuppe in 6 tiefe Teller verteilen. Fetakäse als Topping darauf streuen. Eventuell mit Obstessig säuerlich verfeinern.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 335 kcal

FRÜHSTÜCK: BANANEN-TOAST

Die Bananen stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Magnesium ist wichtig für die Muskeln und die Nerven. Bananen machen Kinder glücklich. Der hohe Gehalt an dem Protein Tryptophan ist dafür zuständig. Es wird im Körper in Serotonin umgewandelt. Dieser Botenstoff steigert die gute Laune.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Vollkorn-Toastbrotsciben
- 6 EL griechischer Sahnejoghurt
- 3 reife Bananen
- 3 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Honig

Die Toastscheiben toasten.

Auf jedes Toastbrot 1 EL Sahnejoghurt streichen.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Bananenscheiben auf die Toastbrote legen.

Gehackte Mandeln in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, bis sie zu duften anfangen. Honig dazugeben. Mischung auf die Toastbrote verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 190 kcal

Allergene: Milch, Gluten

SNACK: GRÜNER FRUCHTSMOOTHIE

Kinder mögen Smoothies. Äpfel enthalten viele Mineralstoffe und vor allem Folsäure und Vitamin C. Der Apfel gilt nicht umsonst als Vitaminbombe. Die Ballaststoffe – und hier besonders das Pektin – sorgen für eine gute Verdauung und ein starkes Immunsystem.

 **Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 4 grüne Salatblätter
- 1 kleiner Apfel
- 1 Kiwi
- 1 Orange
- 150 ml Wasser

Salatblätter waschen und grob zerkleinern.

Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Grob würfeln.

Kiwi schälen und grob zerkleinern.

Orange auspressen

Orangensaft zusammen mit dem Salat und dem Obst pürieren.

Mit Wasser auffüllen.

Auf 2 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 85 kcal

Allergene: Gluten, Milch

WARME MAHLZEIT: NUDELAUFLAUF

Tomaten gelten als Superfood und sind auch für Kids sehr gesund. Besonders die Tomatensoße, denn wichtige Nährstoffe der Tomaten werden im gekochten Zustand viel besser vom Körper aufgenommen. Tomaten haben reichlich Beta-Carotin, die Vorstufe vom Vitamin A. Sie sind also gut für die Augen. Das enthaltene Lycopin stärkt das Immunsystem.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 400 g Penne-Nudeln
- 1 große Zwiebel (ca. 150 g)
- 300 g Cherrytomaten
- 1 Topf Basilikum oder TK-Ware
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)
- 200 g Mozzarella
- Salz und Pfeffer

Penne nach Anweisung kochen.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Cherrytomaten waschen und vierteln.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Blätter grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel glasig andünsten.

Mit den geschälten Tomatenvierteln ablöschen. Tomaten dabei mit der Gabel zerkleinern.

Aufkochen lassen, dann den Herd abschalten.

Geviertelte Cherrytomaten und Basilikumblätter unter die Soße ziehen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella in Scheiben schneiden.

Gekochte Nudeln in eine Auflaufform geben. Soße darübergießen. Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Auf der mittleren Schiene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Auflauf auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 341 kcal

Allergene: Milch, Gluten

FRÜHSTÜCK: BEERENPUDDING

Frische Beeren mit Bananen und dem Superfood Chiasamen bringen die Kids morgens in eine tolle Laune. Die Heidelbeeren sorgen mit ihrem hohen Anteil an Provitamin A für ein gutes Sehvermögen. Himbeeren punkten mit vielen B-Vitaminen und Vitamin C. Ein Immunstärkungscocktail, der den Kindern besonders gut schmeckt. Kann auch als fruchtiger Brotaufstrich verwendet werden.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 150 g Himbeeren, auch TK-Ware möglich
- 150 Heidelbeeren, auch TK-Ware möglich
- 2 Bananen
- 3 EL Chiasamen
- 3 EL Mandelmilch
- 6 EL Sojajoghurt

Frische Beeren waschen. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Die Früchte mit den Chiasamen und der Mandelmilch in einer Schüssel pürieren.

10 Minuten stehen lassen, damit die Chiasamen quellen können.

Beerenpudding auf 6 kleine Teller verteilen.

Jeweils einen EL Sojajoghurt als Topping darüberegeben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 168 kcal

Allergene: Soja, Nüsse

SNACK: KNÄCKEBROT MIT KRÄUTERDIP

Quark als Milchprodukt ist ein guter Kalziumlieferant für Kids. Er punktet aber auch mit einer großen Portion Vitamin B2. Das ist wichtig für den Nervenbau und den Eiweißstoffwechsel. Verglichen mit anderen vegetarischen Lebensmitteln, ist im Quark viel Biotin enthalten. Das kann die Energiereserven aktivieren. Quark macht die Kids also wieder fit.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 100 g Quark 40 % Fett i. d. Tr.
- 1 TL getrocknete gemischte Kräuter (oder TK-Ware)
- 1 TL Leinöl
- 1 Msp. Salz
- 2 Scheiben Knäckebrot oder Blumenbrot, z. B. Haferschnitten

Quark mit den Kräutern, dem Leinöl und dem Salz verrühren.

Knäckebrot grob zerteilen.

Die groben Stücke zum Dippen verwenden.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 117 kcal

Allergene: Milch, Gluten

WARME MAHLZEIT: LILA HUMMUS MIT SPIEGELEIERN UND GURKENSALAT

Auch wenn Kinder rote Bete nicht zu ihren Lieblingsgerichten zählen, bei diesem Gericht kommt weder der Geschmack, noch die Konsistenz zum Tragen. Hier zählt die Farbe. Dabei sind rote Bete auch für Kids sehr gesund. Sie enthalten viel Eisen und Folsäure. Beides ist für Kinder im Wachstum besonders wichtig.

 **20 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 Glas oder 1 Dose Kichererbsen vorgekocht (400 g)
- 250 g vorgekochte Rote Bete vakuumiert
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Koriander oder TK-Ware
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 6 große Bio-Eier
- 1 Fladenbrot

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen.

Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.

Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Tahin und Zitronensaft pürieren.

Frischen Koriander waschen und hacken. Unter die Masse ziehen.

Hummus auf einen tiefen Teller geben. 2 EL Olivenöl darüber verteilen.

Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen.

Eier aufschlagen und in die Pfanne gleiten lassen.

Eier 4 Minuten anbraten.

Auf jeden Teller ein Spiegelei geben und den lila Hummus auf die 6 Teller verteilen.

Mit Fladenbrot servieren.

Dazu Gurkensalat reichen:

- 1 große Schlangengurke
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Akazienhonig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Gurke waschen und in Scheiben schneiden oder hobeln.

Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer kräftig mit einem Schneebesen aufschlagen.

Dressing über die Gurkenscheiben geben und vorsichtig unterheben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 367 kcal

Allergene: Eier

FRÜHSTÜCK: VEGANE PANCAKES MIT ERDBEERSOSSE

Erdbeeren sind kleine Powerfrüchte. Kinder lieben sie wegen der Farbe und ihres süßen Geschmacks. Sie sind reich an immunstärkendem Vitamin C und an Folat. Letzteres ist wichtig für das Wachstum und für die Herstellung der roten und weißen Blutkörperchen. Die Walnüsse in diesem Rezept bringen zusätzlich Omega-3-Fettsäuren. Damit wird die Gehirnleistung der Kinder verbessert.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 150 g Dinkelmehl
- 50 g Süßlupinenmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Msp. Vanillepulver
- 220 ml Hafermilch
- 1 reife Banane
- 1 Prise Salz
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 g Erdbeeren
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Speisestärke
- 6 Walnüsse

Dinkelmehl, Süßlupinenmehl, Weinsteinbackpulver, Vanillepulver und die Hafermilch vermischen. Banane schälen und unter den Teig verquirlen. Die Prise Salz unterrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pancakes portionsweise von jeder Seite ca. 3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf 6 Teller verteilen.

Die Erdbeeren waschen, säubern und vierteln.

Wasser in einem Topf erhitzen. Erdbeeren dazugeben.

Agavensirup und Speisestärke einrühren.

Erdbeersoße über die Pancakes verteilen. Walnüsse knacken und klein hacken. Über die Pancakes streuen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion 214 kcal

Allergene: Gluten, Nüsse

SNACK: GURKENRÖLLCHEN

Gurken gehören zu den Lieblingsgemüsesorten von Kids. Sie stecken voller Mikronährstoffe und Antioxidantien. Sie halten die schädlichen freien Radikale in Schach. Trotz des hohen Wassergehalts enthalten Gurken viele lösliche Ballaststoffe. Diese sind gut für einen gesunden Darm und die Kids sind länger satt.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 1 Minigurke
- 2 EL Fetakäse
- ¼ roter Spitzpaprika
- 1 Msp. Paprikapulver edelsüß
- 6 Zahnstocher

Gurke waschen und längs mit einem Sparschäler in Scheiben schneiden.

Fetakäse mit der Gabel zerkleinern.

Paprika waschen, Kerne entfernen und fein hacken.

Paprika und Paprikapulver mit dem Fetakäse vermischen.

Paste auf die Gurkenscheiben streichen. Die Enden dabei 1 cm frei lassen. Gurkenscheiben fest aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 65 kcal

Allergene: Milch

WARME MAHLZEIT: LACHSRAGOUT MIT BUNTEM REIS

Lachs enthält besonders viele wertvolle essenzielle Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Entwicklung des kindlichen Gehirns. Die Lernfähigkeit, die Merkfähigkeit und die Intelligenz der Kids werden gefördert. Lachs macht Kinder schlauer!

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- o 1 roter Paprika
- o 1 gelber Paprika
- o 1 TL Pflanzenöl
- o 200 g Vollkorn-Basmatireis
- o 500 ml Gemüsebrühe
- o 100 g TK-Erbsen
- o 1 kleine Zwiebel
- o 1 EL Butter
- o 50 g Mehl
- o 300 ml Gemüsebrühe
- o 100 ml Schlagsahne
- o 400 g Lachsfilet
- o ½ Zitrone
- o 1 Stängel Dill
- o Salz und Pfeffer

Paprika waschen, entkernen und klein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Reis anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Paprikawürfel und Erbsen dazugeben.

25 Minuten mit Deckel leicht köcheln lassen.

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel glasig anschwitzen.

Mehl dazugeben und leicht anrösten.

Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen.

5 Minuten unter Rühren eindicken lassen.

Lachs waschen, abtrocknen und in große Stücke schneiden.

Salzen und pfeffern. Zu der Soße geben.

10 Minuten köcheln lassen.

Zitrone auspressen und den Saft dazugeben.

Dill fein hacken. In das Ragout geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bunten Reis und Lachsragout auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 304 kcal

Allergene: Fisch, Milch