
















IHR KITA-SPEISEPLAN

In dem Wochen-Speiseplan für die Kita sind die Rezepte so ausgewählt, dass in erster Linie saisonale und vermehrt heimische Zutaten verwendet werden. Zusätzlich können Sie sicher sein, dass die Rezepte alles das beinhalten, was die Kinder nun im Wachstum und für ihre Leistungsfähigkeit besonders benötigen.

- Nährstoffe für die beste Konzentration und Leistungsfähigkeit (u. a. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B1, Vitamin D, Eisen, Zink, Magnesium, Aminosäuren)
- Kein zusätzlich zugesetzter Zucker
- Blitzrezepte (etwa 30 Minuten) für die Arbeitstage
- Nährstoffoptimiert. Die Zusammensetzung der Mahlzeiten hinsichtlich der Nährstoffe entspricht den Empfehlungen der DGE für Verpflegung in Kindertageseinrichtungen sowie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE).
- Lebensmitteloptimiert. Die abwechslungsreiche Gestaltung der Speisepläne entspricht ebenfalls den Empfehlungen der DGE.

Nährstoff- und lebensmitteloptimiert!


Speiseplan Mai

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Pfannkuchen mit Heidelbeeren</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Lachsrollchen</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Quarkspeise mit Erdbeeren und Kiwis</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Rührei aus dem Backofen</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Porridge mit Bananen und Sonnenblumenkernen</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Snack	<p>Fetaspieße mit Gurke</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Bananenmilch</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Süße Kugeln</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Schokomousse</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Himbeerjoghurt</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Karottenpatties mit buntem Salat</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Nudelpfanne mit Rinderhack</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Couscous-Salat</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Blumenkohlschnitzel mit Rosmarinkartoffeln und Tomatensalat</p>  <p>‡ 25 Min.</p>	<p>Griechischer Lachs vom Blech</p>  <p>⌚ 30 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: PFANNKUCHEN MIT HEIDELBEEREN

Gleich 2 ausgesprochene Superfoods bringen im Montagsfrühstück viel Energie und eine Reihe von Mikronährstoffen für die Kids mit. Heidelbeeren stärken das Immunsystem, weil sie reich an Vitamin C und E sind. Außerdem besitzen sie viel Vitamin K, was zum Aufbau der Knochen wichtig ist.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 200 g Dinkelmehl
- 200 ml Vollmilch
- 75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 300 g Heidelbeeren
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Honig

Mehl mit Milch, Mineralwasser und Salz verrühren. Es dürfen keine Klümpchen entstehen.

Jedes Ei einzeln unter den Teig mischen.

Butter in der Pfanne erhitzen. Teig hineingießen.

Bei mittlerer Temperatur 10 Minuten goldgelb ausbacken.

Dann den Teig mittels eines Tellers umdrehen.

Weitere 5 Minuten backen lassen.

Heidelbeeren waschen. Zusammen mit den Chiasamen und dem Honig pürieren.

Pfannkuchen auf 6 flache Teller verteilen.

Mit der Heidelbeersoße übergießen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 215 kcal

Allergene: Gluten, Milch, Eier

SNACK: FETASPIESSE MIT GURKE

Viele Kinder lieben Käse. Aber auch Kids, die sich für Käse nicht begeistern, mögen Feta. Der Geschmack ist nicht sehr ausgeprägt, und die Konsistenz gleicht eher dem Quark. Im Feta, der gewöhnlich aus Schaf- und Ziegenmilch hergestellt ist, findet man erstaunlich viel Vitamin D und Kalzium. Beides ist für den Knochenaufbau wichtig.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 50 g festen Fetakäse
- 2 dicke Scheiben Schlangengurke
- 4 Cherrytomaten

Fetakäse in 4 Würfel schneiden.

Gurkenscheiben und Tomaten halbieren.

Jeden Fetawürfel mit Gurkenscheibe und Tomate belegen.

Mit einem Holzspieß Feta, Gurke und Tomate aufspießen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 65 kcal

Allergene: Milch

WARME MAHLZEIT: KAROTTENPATTIES MIT BUNTEM SALAT

Karotten punkten mit reichlich Beta-Carotin. Der Organismus wandelt dieses in Vitamin A um. Das ist wichtig für die Sehkraft. Außerdem schützt es die Haut und die Schleimhaut. Ein B-Vitamin, das Biotin, versteckt sich auch auffällig gehäuft in der Karotte. Biotin ist wichtig, damit der Fettstoffwechsel und der Eiweißstoffwechsel reibungslos funktionieren. Die Hülsenfrüchte in diesem Gericht sorgen für viel pflanzliches Eiweiß. Gut für den Muskelaufbau.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 150 g Karotten
- 1 rote Zwiebel, ca. 100 g
- 150 g feine Haferflocken
- 100 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Salz
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Schlangengurke
- 300 g Tomaten
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Wasser
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Karotten schälen und fein raspeln.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Karotten und Zwiebeln zusammen mit den Haferflocken mischen und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Paprikapulver und Salz dazugeben und kräftig durchmischen.

Öl in der Pfanne erhitzen.

Mit angefeuchteten Händen 6 Patties formen und in der Pfanne goldbraun anbraten. Nach ca. 10 Minuten wenden. Die andere Seite ebenfalls goldbraun anbraten.

Gurke, Tomaten und Paprika waschen und klein würfeln.

Kidneybohnen und Mais unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Mit dem Gemüse in einer Schüssel vermischen.

Aus Öl, Essig, Wasser, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mixen.

Über den Salat gießen und unterheben.

Auf jeden Teller ein Patty geben und den Salat aufteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 277 kcal

Allergene: Ei, Gluten

FRÜHSTÜCK: LACHSRÖLLCHEN

Räucherlachs enthält auffallend viel an Omega-3-Fettsäuren. Diese langkettigen Fettsäuren sind wichtig für die Gehirnleistung der Kids. Ein Mangel daran verschlechtert die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Außerdem verbessern Omega-3-Fettsäuren die Stimmung der Kinder.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Tortilla Wraps
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 1 Bund Rucolasalat
- 200 g Räucherlachs
- 3 Stängel Dill

Jede Scheibe des Wraps mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen.
Rucolablätter waschen und grob hacken. Über den Frischkäse verteilen.
Darauf den Räucherlachs geben.
Dill hacken und über den Lachs streuen.
Jeden Wrap eng aufrollen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden.
Wrap-Röllchenstücke auf 6 flache Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 236 kcal

Allergene: Milch, Gluten, Fisch

SNACK: BANANENMILCH

Bananen machen nicht nur satt, sondern sie enthalten auch viele wichtige Nährstoffe. Beispielsweise die beiden Mineralstoffe Kalium und Magnesium. Diese sind wichtig für die Funktion der Muskeln und der Nerven und für die Energiegewinnung. Somit ist die Bananenmilch ein idealer Snack für zwischendurch.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 1 reife Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Mandelmus

Banane schälen und in große Stücke schneiden.
Mit der Mandelmilch und dem Mandelmus fein pürieren.
Auf 2 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 92 kcal

Allergene: Nüsse

WARME MAHLZEIT: NUDELPFANNE MIT RINDERHACK

Die Kombination von Hackfleisch mit Nudeln und Gemüse ist bei Kindern sehr beliebt. In diesem Rezept liefert Fleisch Eisen, Eiweiß und viele B-Vitamine. Alle diese Mikronährstoffe sind essenziell für die Energiegewinnung und die Energieumwandlung. Das Nervensystem benötigt diese Mikronährstoffe für die optimale Entwicklung.

 20 Minuten

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 große Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Karotten
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 große Dose geschälte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 g Gabelspaghetti
- 1 Bund Basilikum
- 100 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.

Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln. In den Topf geben und mitbraten.

Hackfleisch dazugeben und nochmals kräftig anbraten.

Die Dosentomaten und die Gemüsebrühe dazugeben.

Die Nudeln in den Topf schütten. Alles gut umrühren. Topf mit Deckel verschließen. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Salzen und pfeffern.

Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Nach der Kochzeit in den Topf geben. Käse hineinstreuen, umrühren und zerlaufen lassen.

Die Nudelpfanne auf 6 tiefe Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 345 kcal

Allergene: Gluten, Milch

MITTWOCH

FRÜHSTÜCK: QUARKSPEISE MIT ERDBEEREN UND KIWIS

Erdbeeren haben Hochkonjunktur. Sie punkten mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt. Vitamin C ist besonders wichtig für das Immunsystem. Bei Kindern ist dieses noch nicht vollständig ausgeprägt und muss ständig unterstützt werden. Erdbeeren können dazu wesentlich beitragen.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 12 zuckerfreie Zwieback-Scheiben
- 300 g Quark halbfett (20 % Fett i.Tr.)
- 6 EL Milch
- 1 EL Honig
- 300 g Erdbeeren
- 3 Kiwis

Zwieback in kleine Stücke brechen.

Quark mit Milch und Honig verrühren. Zwieback unterrühren.

Erdbeeren waschen, Kiwis schälen. Obst klein würfeln.

Quark auf 6 Schälchen verteilen.

Obst als Topping darauflegen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 184 kcal

Allergene: Milch, Gluten

SNACK: SÜSSE KUGELN

Datteln enthalten besonders viel Kalium. Dieses ist eines der wichtigsten Mineralstoffe im Körper. Kalium spielt eine große Rolle bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen. Die Kontraktion der Muskeln gehört dazu. Außerdem reguliert Kalium den Säuregrad im Körper.

 **10 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 4 getrocknete Datteln
- 2 EL feine Haferflocken
- 1 TL Sesamsaaten

Datteln grob zerkleinern. Zusammen mit den Haferflocken pürieren.

Aus dem Teig 4 bis 6 kleine Kugeln formen.

Jede Kugel in den Sesamsaaten wälzen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 102 kcal

Allergene: Gluten

WARME MAHLZEIT: COUSCOUS-SALAT

Couscous wird in der Regel aus Hartweizen hergestellt. Dieses Getreideprodukt ist ein ausgesprochener Sattmacher, denn es enthält viele Ballaststoffe. Couscous punktet aber auch mit Eiweiß. Viele Kinder leiden an Selenmangel. In Couscous ist davon reichlich vorhanden. Selen zählt nicht nur zu den wichtigsten Antioxidanzien, sondern ein Mangel kann den ganzen Körper in Ungleichgewicht bringen.

 **20 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 große Tomaten
- 1 Schlangengurke
- 1 roter Spitzpaprika
- 1 Glas Kichererbsen
- 200 g Heidelbeeren
- 1 Bund Koriander
- ½ TL Currypulver mild
- Salz, Pfeffer
- 1 Fladenbrot

Couscous in eine Schüssel geben und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen.

5 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Alles klein würfeln.

Couscous mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dabei mit der Gabel auflockern.

Zitrone auspressen und zusammen mit dem Öl untermischen.

Kichererbsen unter fließendem Wasser waschen. Dann zum Couscous geben.

Geschnittenes Gemüse untermischen.

Heidelbeeren waschen und ebenfalls unter den Couscous mischen.

Koriander waschen und hacken.

Couscous-Salat damit bestreuen.

Couscous-Salat auf 6 Teller verteilen.

Mit Fladenbrot servieren.

Auflauf auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 323 kcal

Allergene: Gluten

DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK: RÜHREIER AUS DEM BACKOFEN

Eier sind reich an hochwertigen Eiweißen. In ihnen sind alle fettlöslichen Vitamine enthalten. Dazu zählt auch das Vitamin D. Vitamin D ist wichtig für ein gesundes Knochenwachstum. Aber auch die wasserlöslichen B-Vitamine, wie Biotin, sind in Eiern enthalten. Biotin ist für die Aktivierung der Energiereserven wichtig.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 TL Butter
- 6 große Bio-Eier
- 3 EL Sahne
- 6 Cherrytomaten
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Obstessig
- 1 Beet Kresse
- Salz und Pfeffer
- 6 Scheiben Toastbrot

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Rost auf die unterste Schiene geben.

Eine kleine Auflaufform mit Butter einpinseln. Eier mit Sahne verquirlen.

Tomaten vierteln und unter die Eiermasse geben.

Salzen und pfeffern.

Eiermasse in die Auflaufform gießen. Auflaufform auf den Rost schieben.

10 Minuten stocken lassen. Dann Backofen öffnen und die Eiermasse mit dem Kochlöffel umrühren. Noch 3 Minuten im Backofen lassen.

Öl, Essig, Salz und Pfeffer kräftig zusammenrühren.

Kresse mit der Schere abschneiden.

Rühreier auf 6 Teller verteilen. Darüber etwas Dressing geben und mit Kresse garnieren.

Mit frisch getoastetem Toastbrot servieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 193 kcal

Allergene: Eier, Milch, Gluten

SNACK: SCHOKOMOUSSE

Avocados gehören eindeutig zu den Superfoods. Sie enthalten viele Nährstoffe und Antioxidanzien, wie Magnesium, Kalium, Omega-3-Fettsäuren und Folsäure. Sie ist wichtig, damit sich neue Zellen bilden und wachsen können.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 kleine reife Avocado
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Honig

Avocado halbieren und den Stein entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben.

Zusammen mit dem Kakaopulver und dem Honig verrühren. Auf 2 kleine Schüsseln verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 116 kcal

WARME MAHLZEIT: BLUMENKOHLSCHNITZEL MIT ROSMARINKARTOFFELN UND TOMATENSALAT

Kinder lieben Blumenkohl. Im Blumenkohl findet man zahlreiche Mineralstoffe, wie Kalzium, Magnesium und Phosphor. Letztere wird benötigt, damit die Zellwände optimal aufgebaut werden können. Außerdem ist Phosphor für die Knochenbildung sehr wichtig. Das Vitamin Pantothensäure ist im Blumenkohl vermehrt zu finden. Haben Kinder an diesem B-Vitamin einen Mangel, dann kommt es zu Müdigkeit und Kribbeln an den Füßen.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 Stängel Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Blumenkohl
- 150 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 3 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser abschrubben. In einen Topf mit wenig Wasser geben und 10 Minuten kochen.

Abgießen und halbieren.

Kartoffelhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Rosmarinstängel darüberlegen. Olivenöl darüber träufeln, salzen. 10 Minuten im Ofen backen.

Blumenkohl waschen und in 6 Scheiben schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen. Blumenkohlscheiben 4 Minuten darin kochen lassen.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Jeweils Dinkelmehl, Eier und Paniermehl auf je einen Teller geben. Die Eier mit einer Gabel etwas aufschlagen. Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss hineingeben.

Jede Blumenkohlscheibe zuerst in Dinkelmehl, dann in den Eiern und zuletzt in dem Paniermehl wenden.

Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben von jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Dazu Tomatensalat reichen:

- 300 g reife Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer

Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem großen Teller verteilen.

Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und über die Tomatenscheiben geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 324 kcal

Allergene: Eier, Gluten

FRÜHSTÜCK: PORRIDGE MIT BANANEN UND SONNENBLUMENKERNEN

Haferflocken und Sonnenblumenkerne – eine geschmacklich tolle Mischung und dabei so gesund. Der Start in den Tag kann so optimal glücken. Haferflocken punkten mit vielen B-Vitaminen, die gut für das Nervensystem sind, und mit Kalzium und Magnesium für starke Knochen. Die Sonnenblumenkerne enthalten viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Das schützt den Körper vor aggressiven Molekülen und stimuliert das Immunsystem.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 200 g Haferflocken
- 500 ml Wasser
- 500 ml Mandelmilch
- 1 Prise Salz
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Honig
- 3 Bananen

Haferflocken in einer trockenen Pfanne kurz anrösten.

Wasser, Mandelmilch und Salz in einem Topf erhitzen. Haferflocken dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Bei kleiner Flamme 5 Minuten unter Rühren sämig eindicken lassen.

Sonnenblumenkerne in der Pfanne erhitzen.

Wenn sie zu duften anfangen, den Honig dazugeben und die Sonnenblumenkerne darin wenden. Auf einen Teller geben.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Haferflockenbrei auf 6 tiefe Teller verteilen.

Bananenscheiben darauf legen und als Topping auf jeden Teller die gerösteten Sonnenblumenkerne geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion 226 kcal

Allergene: Gluten

SNACK: HIMBEERJOGHURT

Himbeeren enthalten viele Ballaststoffe, die Kids werden also nicht so schnell wieder hungrig und die Verdauung wird reguliert. Außerdem punkten sie mit Vitamin C, was das Immunsystem stärkt und Infekten vorbeugt. Weder Ballaststoffe noch Vitamin C werden durch das Einfrieren vermindert.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 50 g gefrorene Himbeeren
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 Walnuss

Gefrorene Himbeeren zusammen mit dem Joghurt pürieren.

Auf 2 Schälchen verteilen.

Die Walnuss knacken und halbieren.

Auf jedes Schälchen eine halbe Walnuss legen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 90 kcal

Allergene: Milch, Nüsse

WARME MAHLZEIT: GRIECHISCHER LACHS VOM BLECH

Lachs macht Kids schlauer und sie können sich mehr merken. Daran haben die vielen Omega-3-Fettsäuren einen großen Anteil. Lachs ist ein wertvoller Vitaminlieferant. Er liefert reichlich Vitamin B 6. Dieses unterstützt das Immunsystem. Daneben punktet Lachs noch mit reichlich Niacin und Vitamin B12. Das ist wichtig für verschiedene Prozesse im Gehirn.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 600 g Lachsfilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 kleine Zucchini
- 300 g Süßkartoffeln
- 2 Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano getrocknet
- 75 g Fetakäse
- Salz und Pfeffer

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Lachs abwaschen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel schälen grob würfeln.

Paprika und Zucchini waschen und grob würfeln.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Eine Zitrone auspressen. Zusammen mit dem Olivenöl verrühren.

Knoblauch fein hacken und zu der Soße geben.

Oregano unterrühren und die Soße kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech den Lachs und die Gemüsewürfel verteilen.

Alles mit dem Dressing einpinseln.

Eine Zitrone abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben über den Lachs und das Gemüse legen.

Backblech für 20 Minuten in den Backofen geben.

Lachs und Gemüse auf 6 flache Teller verteilen.

Auf jeden Teller etwas Fetakäse zerbröseln.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 311 kcal

Allergene: Fisch, Milch