



OFENGEMÜSE MIT KRÄUTERDIP

Zutaten für 2 Portionen

- 4 festkochende Kartoffeln
- 125 g Quark
- 100 g Crème fraîche
- frischer Schnittlauch
- frische Petersilie
- frische Kresse
- frischer Thymian
- 1 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1/2 Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1/2 Glas vorgekochte Kichererbsen
- 25 ml Öl
- 1 Prise Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln und Karotten schälen. Brokkoli, Paprika und Zucchini waschen. Das Gemüse anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Gib ein wenig Öl sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel und schwenke das Gemüse zusammen mit den Kichererbsen darin.

Kinder brauchen und lieben Struktur – besonders auf dem Teller: Lass Dein Kind das geschnittene Gemüse selbst auf dem Backblech verteilen und nach seinem Geschmack arrangieren. Ob nach Sorte, Farbe, Form oder Größe ist dabei ganz egal. Die Hauptsache ist, dass das Gemüseangebot für Dein Kind übersichtlich wirkt und es dazu anregt, alles zu probieren.

Während das Gemüse im Ofen etwa 25 bis 30 Minuten lang gart, bereite den Dip aus Quark und Crème fraîche zu – am besten mit frischen Kräutern. Greife dafür zu einigen im Topf wachsenden Kräuterpflanzen und platziere sie an einem hellen Ort in der Küche, wo sie für Dein Kind gut zugänglich sind. Mache Dein Kind zum Kräuterbeauftragten der Familie und vertraue ihm kleine Aufgaben wie Gießen und Zupfen an. Schnittlauch und Co. werden dabei ganz spielerisch zu einem festen Bestandteil der alltäglichen Ernährung und können so viele Mahlzeiten bereichern.

TIPP

Schnittlauch, Petersilie und Kresse sind wahre Folsäure-Bomben, während Thymian und Kichererbsen mit ihrem hohen Eisengehalt glänzen. Und Quark macht Knochen stark, denn er enthält viel Kalzium. In Kombination mit dem vitaminreichen Gemüse zauberst Du mit diesem Gericht in kurzer Zeit eine gesunde und farbenfrohe Mahlzeit auf den Tisch.

Nährwertangaben pro Portion

444 kcal, 23,8 g EW, 16,6 g F, 38,7 g KH, 1,6 BE