



Gemüse-Kartoffel Taler - leckeres Rezept für Kinder

★★★★★

Gericht Hauptgericht

Portionen 12

Zutaten

- 250 Gramm Gemüse (z.B. Kaisergemüse)
- 150 Gramm Kartoffeln geschält, ungekocht
- 100 Gramm Weißbrot / Toast gewürfelt
- 1 Ei Größe 1
- 100 Gramm geriebener Käse
- 20 Gramm Petersilie gehackt
- je nach Belieben Muskatnuss, Pfeffer

Anleitungen

1. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
2. TK-Gemüse auftauen lassen / frisches Gemüse waschen & in kleine Stücke schneiden
3. Einen Topf mit heißem Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln für 2 Minuten hineingeben. Temperatur etwas herunterdrehen, so dass das Wasser nicht weiter kocht.
4. Anschließend das Gemüse für weitere 2 Minuten hinzugeben.
5. Wasser abschütten, Gemüse & Kartoffeln in einem Standmixer zu einem glatten Brei verarbeiten
6. Weißbrot / Toast in kleine Würfel schneiden, Petersilie hacken und zusammen mit dem Ei und dem Käse in eine große Schüssel geben
7. Nun den Kartoffel-Gemüse Brei unterheben und alles gut miteinander vermischen
8. Ca. 10-12 kleine Taler aus der Masse formen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 20 Minuten backen

kochbar

Fisch- oder Hähnchen-Nuggets / Kinder-Gericht

einfach und schnell; Lieblingsessen für Kinder; lässt sich auch gut gemeinsam mit Kindern zubereiten
von Sri_Devi



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

beliebige Menge Fisch- oder Hähnchenfilet
Mehl
1 Stück Ei
5 EL Cornflakes
2 EL Haferflocken
1 EL Sesamkörner
Salz, Pfeffer
4 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1 Das Filet in Streifen oder Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Ei in einem Teller mit 2 EL Wasser verquirlen. In einem weiteren Teller zerbröselte Cornflakes mit Haferflocken und Sesam mischen.

2 Die Fisch-Streifen durch das Ei ziehen und danach in der Cornflakes-Mischung wenden. In einer Pfanne im erhitzten Fett von beiden Seiten goldbraun braten. Alternativ im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad Heißluft ca. 15 - 20 Minuten backen.