

Brot-Gemüse-Spieße

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



Info:

Rohkost sollte fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, da durch das Garen von Gemüse auch immer hitzelabile Nährstoffe verloren gehen. Zudem wirkt sich der Verzehr von Rohkost positiv auf die Entwicklung der Kaumuskelatur und Zahngesundheit aus. Achten Sie bei der Gemüseauswahl auf Abwechslung, insbesondere saisonale und regionale Gemüsesorten sind lecker, knackig und frisch.

Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 1 Salatgurke
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- ½ – 1 Scheibe Vollkornbrot pro Kind
- 2 EL Frischkäse (natur)
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill) nach Belieben
- 60 g Käse am Stück (z. B. Edamer, Tilsiter oder Gouda)
- 10 – 12 Holzspieße



Zubereitung:

- **Gemüse** waschen
- Enden der **Gurke** abschneiden und Gurke in Scheiben (etwa ½ cm dick) schneiden
- **Tomaten** halbieren
- **Paprika** halbieren, entkernen und würfeln
- **Kräuter** unter Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein hacken
- eine Scheibe **Brot** dünn mit **Frischkäse** bestreichen, mit Kräutern bestreuen und mit einer unbestrichenen Brotscheibe zusammenklappen
- in mundgerechte Stücke schneiden
- **Käse** in mundgerechte Würfel schneiden
- abwechselnd Gemüse, Brot und Käse auf **Spieß** aufspießen

Tipp:

Statt Holzspieße können auch abwaschbare Spieße genutzt werden, um Abfall zu vermeiden. Für kleinere Kinder können alternativ auch die Spieße weggelassen und die Zutaten als herzhafte Konfettihappen serviert werden. Hierfür werden die Gemüse-, Brot- und Käsehappen als Fingerfood bunt gemischt in einer Schüssel oder auf einem Teller angerichtet.

Das Gemüse kann nach Belieben und Saison variiert werden. Es können zum Beispiel auch Möhren, Kohlrabi, Radieschen oder Zucchini verwendet werden.