

Maximas Kinderrezepte

Rezepte & Fotos: Mag. Angelika Stöckler



Karottensuppe mit Kokosmilch

(10 Portionen)



250 g Karotten
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Öl
1 EL Zitronensaft
1 MS Kreuzkümmel
2 Gemüsebrühwürfel
¾ l Wasser
1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
2 dl Kokosmilch
Salz

- Karotten, Kartoffeln und Zwiebel schälen und grob würfeln.
- Öl erhitzen und das Gemüse unter rühren darin anschwitzen.
- Gemüsebrühwürfel, Kreuzkümmel und Zitronensaft zugeben, mit Wasser aufgießen.
- 20 Minuten kochen lassen.
- Ingwerwurzel in kleine Würfel schneiden und mit der Kokosmilch zur Suppe geben.
- Karottensuppe pürieren und abschmecken.
- In Kaffeetassen mit Kräutern bestreut servieren.

Käsestangen

(10 Portionen)

500 g Dinkelmehl
220 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
½ Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker
40 g Bergkäse, gerieben

- Alle Zutaten (außer Käse) mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem festen Brotteig kneten.
- Eine halbe Stunde an der Wärme rasten lassen.
- Nochmals durchkneten und noch etwas Mehl einarbeiten, sodass ein sehr fester Teig entsteht.
- Brotstangen oder beliebige Figuren formen.
- Mit Wasser bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Bei 160°C (Umluft) ca. 15 Minuten backen.



Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim Genießen wünscht euch

Angelika