

Zucchini-Küchlein

Zur Verfügung gestellt
von



Mit frischen Kräutern
schmecken die Zucchini-
Küchlein besonders lecker.

ZUTATEN

8-10 Zucchini-Küchlein



- 75 g Maismehl
- 50 g Dinkelvollkorn Grieß
- 1 TL Weinstein Backpulver
- ½ TL Kräutersalz
- 1 Ei
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Vollmilch
- 150 g Zucchini
- 50 g Hartkäse



KÜCHENHELPER

- Küchenwaage
- Messbecher
- Teelöffel
- Küchenreibe (Vierkantreibe)
- 2 Schüsseln
- Holzlöffel
- Schneebesen
- Muffinform
- Backblech oder Ofenrost
- Backofen

SO GEHT'S



-  Maismehl und Dinkelvollkorngrieß abwiegen und in eine Schüssel geben. Weinstein Backpulver hinzugeben und alles (mit einem Holzlöffel) vermischen.
-  Mit dem Messbecher Rapsöl und Vollmilch abmessen und in die zweite Schüssel geben. Das Ei aufschlagen und zur Öl-Vollmilch-Mischung hinzugeben.
-  Die Zucchini mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln und den Hartkäse mit der feinen Seite reiben. Beides in die Schüssel mit den flüssigen Zutaten geben, Kräutersalz hinzufügen und mit dem Schneebesen vermischen.
-  Nun die Mischung mit den flüssigen Zutaten in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben und mit dem Schneebesen alles zu einem glatten Teig verrühren.
-  Den Teig in ca. 8-10 gefettete Muffinförmchen füllen und bei 180 C° Umluft (200 C° Ober- und Unterhitze) 25 min backen.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Alle machen mit: Die älteren Kinder können dabei helfen abzuwiegen und abzumessen oder das Ei / die Eier aufzuschlagen. Die kleineren Kinder helfen dabei, die trockenen Zutaten mit dem Holzlöffel zu vermischen. Gemeinsam decken alle den Vespertisch.

Phänomenal vielfältige Pflanze: Zuckermais, Popcorn, Cornflakes – das sind nur ein paar Varianten, in denen Mais auf unseren Tellern landet. Bringen Sie als Vorbereitung auf das gemeinsame Backen diese drei Varianten mit. Die Kinder können sie befühlen und den Geschmack testen. Im Anschluss können sie das Maismehl befühlen und beschreiben wie es sich von den anderen Varianten unterscheidet.

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: Die Zucchini-Küchlein kombinieren im Teig schon drei Lebensmittelgruppen: Getreideprodukte, Gemüse und Milchprodukte. Für noch mehr Vielfalt kombinieren Sie die Küchlein mit Gemüse-Sticks, unserem Linsenaufstrich oder Milchshake.

Im **Frühjahr** und **Winter** kann die Zucchini durch Möhren ersetzt werden. Im **Sommer** können Sie dem Teig frische Kräuter hinzufügen, z.B. Thymian oder Rosmarin. Lassen Sie die Kinder an den frischen Kräutern riechen und auswählen.

Tipp: Das Rezept schmeckt auch mit Hafer- oder Sojamilch.

Bildnachweise: Rezeptbild von Maria – stock.adobe.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle