



Alaaf und Helau!!!

Karnevalszeit heißt Feiern. Da wollen natürlich auch die Kleinen mitmischen. Und ein buntes Buffet mit leckeren Snacks und Salaten lässt die Herzen der Verkleidungskünstler höher schlagen.

Karnevalsbuffet in der Kita – Was mitbringen?

Passend zum Motto der Karnevalsfeier lassen sich z.B. tolle Rohkostplatten zubereiten. Aus Gurken-, Paprika-, Möhren- oder Kohlrabistücken, Cocktailtomaten, Radieschen und Blumenkohlröschen (*auch roh essbar*) können ganz einfach lustige Gesichter, Tiere, kleine Monster & Co gezaubert werden. Diese machen auf dem Buffet richtig was her und, so schön angerichtet, greift sicherlich auch der eine oder andere Gemüsemuffel zu. Ihre Kinder helfen ihnen bestimmt gerne bei der Zubereitung.

Besonders lecker sind Sandwiches aus Vollkorntoast und vegetarischem Brotaufstrich, Möhrenwaffeln, Käse-Igel, Pizzaschnecken (Rezept siehe Infopost 2/2019) und Obstspieße. Salate passen auch immer gut, z.B. ein Kartoffel-, Nudel-, Bulgur-, Couscous- oder Linsensalat.

Nur hygienisch einwandfreie Speisen

Da Kinder besonders empfindlich sind, ist auf eine ausreichende Lebensmittelhygiene zu achten. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Kita nach den Hygieneregeln im Umgang mit selbstzubereiteten Speisen. In der Kita dürfen zum Beispiel keine Speisen mit rohen Eiern, Rohmilch oder Mett angeboten werden (siehe unter „Mehr davon“).



Mehr davon

Online
www.kita-schulverpflegung.nrw/mitgebracht-mitgemacht

Flyer „Selbstgemachtes mitgebracht in Kita & Schule“:
<https://t1p.de/50x9>



Couscous-Salat

1. Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Blätter der Petersilie abzupfen, waschen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und in Ringe und Würfel schneiden.
3. Möhren waschen und reiben.
4. Zitronensaft auspressen, mit Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Pfeffer abschmecken.
5. Couscous mit Petersilie und allen Zutaten vermischen und mit Dressing übergießen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Zutaten

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Jodsalz, Pfeffer

- 400 g Gemüse wie z.B.:
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Möhren
- 200 g Erbsen (TK)

TIPP

Couscous-Salat schmeckt besonders gut, wenn Sie ihn, abgedeckt im Kühlschrank, einige Zeit ziehen lassen. Wenn Sie gleich mehrere Portionen zubereiten, haben Sie auch noch am nächsten Tag etwas davon.