

Gemüse-Zug mit Frischkäsedip - Rohkostplatte für Kinder

Zutaten | 8 – 10 Portionen

4	gelbe und orange Paprika
3	rote Paprika
2	Schlangengurken
1	Kohlrabi
2	Möhren
200 g	Brokkoli
200 g	Kräuterfrischkäse
200 g	Schmand
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Gemüse waschen und trocken tupfen.
- Für die Waggons des Gemüse-Zugs jeweils eine rote, gelbe und orange Paprika halbieren. Dabei den Strunk stehen lassen und die Kerne entfernen.
- Aus einer roten Paprika eine Lok herstellen indem man ein Viertel ausschneidet und die Kerne entfernt.
- Eine Schlangengurke in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gurkenscheiben mit Zahnstochern als Räder bzw. Lenkrad an den Paprikahälften und der Lok befestigen.
- Kohlrabi und Möhren schälen. Die restlichen Paprika halbieren, putzen und die Kerne entfernen. Kohlrabi, Möhren, Paprika und Gurke in ca. 5 ca. lange Gemüsestifte schneiden. Brokkoli in Röschen teilen.
- Kräuterfrischkäse und Schmand zusammen cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frischkäsedip und Gemüsestifte abwechselnd in die Paprika-Waggons und die Paprika-Lok füllen und alles zu einem „Gemüse-Zug“ auf einer langen Platte anrichten.

Tipp:

Planen Sie den Gemüse-Zug für den nächsten Kindergeburtstag ein und bereiten sie diese Rohkostplatte gleich mit den Kindern zusammen zu. So lernen sie, wie man Gemüse schneidet. Und das Essen von selbst zubereiteten, gesunden Speisen macht Kindern auch viel mehr Freude.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 209 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
150 kcal	11 g	9,8 mg	4,5 g	71,9 mg