



ALFERIS ENTDECKERKÜCHE

Koch- & Ernährungsschule für Kinder * Workshops für Eltern



Nicola Alferi * Ernährungsberaterin für Kinder * 01511 - 43 88 788 * info@alferisentdeckerkueche.de
Kursorte: Familienzentrum Starnberg * Stiftungshaus Pöcking * Lehrküche der Peter Maffay Stiftung auf Gut Dietlhofen



ALFERIS ENTDECKERKÜCHE

Koch- & Ernährungsschule für Kinder * Workshops für Eltern



Nicola Alferi * Ernährungsberaterin für Kinder * 01511 - 43 88 788 * info@alferisentdeckerkueche.de
Kursorte: Familienzentrum Starnberg * Stiftungshaus Pöcking * Lehrküche der Peter Maffay Stiftung auf Gut Dietlhofen

Ernährung entdecken: Bodo Brokkoli



Bühne frei für **Bodo Brokkoli**, die hübsche „Winterblume“! Ja, Brokkoli ist tatsächlich eine Gemüsepflanze, die kurz vor dem Austreiben der Blüte geerntet wird.

Brokkoli ist das ganze Jahr verfügbar, seine Erntezeit in Deutschland beginnt Mitte Mai und läuft bis in den Oktober hinein. Sie ist sehr aufwendig, da Brokkoli schnell welkt. Er muss daher zügig in den frühen Morgenstunden geerntet werden.

Manche Kinder mögen den Geschmack, und den Geruch von gekochtem Brokkoli nicht so gern. Vielleicht punktet das Gemüse in roher Variante und mit der Kombination von Äpfeln, die etwas Süße in den hübschen Kohlkopf bringen. Mir persönlich schmeckt er roh sogar fast besser als gekocht.

Auch in unserer Lasagne schmeckt er in der Kombination mit Tomaten und deftigem Hackfleisch toll. Der Versuch lohnt sich, denn Brokkoli ist ein wahres Powerpaket! Gerade im Herbst und in dieser speziellen Zeit sollten wir uns ja auch um ein starkes Immunsystem kümmern.

In unserem „Superfood“ stecken Vitamin B-Komplexe, viel Vitamine C, E und K; die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Kalium und eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen. In den Blättern versteckt sich sogar noch Vitamin A.

Brokkoli - Lasagne

500 g Rinderhackfleisch
1 großer Brokkoli
5-6 Tomaten
1 EL Tomatenmark
Salz & Pfeffer
Lasagneblätter
5 EL Mandelblättchen
Je 1 Stück Gouda & Parmesan



- Heize den Ofen auf 180° vor
- Brate in einer Pfanne das Hackfleisch mit Salz & Pfeffer an
- Wasche den Brokkoli, schneide und hacke den Kopf in kleine Stückchen
- Wasche die Tomaten, viertle und entstiele sie
- Püriere die Tomaten mit dem Tomatenmark in einer hohen Schüssel
- Gib den Brokkoli und die pürierten Tomaten zum Hackfleisch
- Schmecke die Soße ab, würze ggf. nach und lass es 10 Minuten köcheln
- Nun gibst du in eine Auflaufform einen Schöpfer der Soße und darauf eine Schicht Nudelplatten. Darauf wieder Soße, wieder Nudelplatten
- Wiederhole das 2-3 mal, die letzte Schicht sollte Soße sein
- Streue die Mandelblättchen gleichmäßig darüber
- Nun reibst du ordentlich Käse darauf und ab in den Ofen
- Na ca. 40 Minuten ist deine schöne und gesunde Lasagne fertig 😊

Tipp: Brokkoli-Apfelsalat

Probiere den Brokkoli mal roh, das schmeckt ganz toll!
Schneide den Brokkoli-Kopf sehr fein, schneide 2-3 Äpfel in Würfel und hacke eine Hand voll Walnüsse. Das vermischst du alles in einer Schüssel.
Als Dressing schmeckt Apfelsaft mit einem Schuss Zitronensaft, Nussöl, Salz & Pfeffer verquirlt.