Buntes Kinder-Picknick-Menü: Rosa Polenta-Knusperbällchen, Gemüse-Plätzchen, Grillkäse-Bärchen und Gurkensalat



Dieses Menü kann Kindern doppelt Spaß machen: Da es ja sozusagen aus Fingerfood besteht, eignet es sich toll für Picknicks im Freien, auf dem Balkon – oder auch mal auf einer Decke im Wohnzimmer. Kinder können aktiv mithelfen bei der Zubereitung (Ausstechen, Bällchen rollen und wälzen) und das finde ich sehr wichtig, denn wer selbst mit anpackt, isst auch lieber, probiert viel mehr aus und lernt neben neuen Geschmäckern vor allem das Miteinander beim Kochen und Essen zu schätzen.



Ein weiteres Plus: Dieses Menü ist flexibel. Man kann allerlei Gemüsesorten zum Ausstechen nehmen (ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi) und allein mit dieser Auswahl einen bunten Knabberteller aus gedünstetem Gemüse zaubern.
Die Polentabällchen lassen sich beliebig nach Geschmack würzen und zum Beispiel mit Käse verfeinern (ich habe darauf verzichtet, da es Käsebärchen gab). Man kann auch etwas Spinat pürieren und sie grün statt rosa machen. Mit ein paar Erbsen, die man einrollt, kann man sie sogar füllen. Der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt und Gemüse wird so zu einem genüsslichen Spaß. =)



Für 2-3 Picknicker braucht man:
1 große Gurke
1 TL Honig oder Agavendicksaft
1 EL milden hellen Essig
1 EL gutes Olivenöl
getrockneten Dill
Salz, Pfeffer

Grillkäse (mit Geschmack nach Wahl)

Gemüse nach Wahl,
zum Beispiel ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi
Nicht zu filigrane Keksausstecher mit passenden Motiven (*z.B. Bärchen, Kleeblatt, Halbmond*)

125 g Polentagrieß
1 EL Gemüsebrühpulver
½ L Wasser
Salz, (Pfeffer), frische Kräuter nach Belieben
[frischer, fein geriebener Parmesan]
Püree einer kleinen gegarten Rote Beete
[*alternativ Rote Beete-Saft;*
am besten zum Teil beim Kochen verwenden
und dann die fertige Polenta „nachfärben“]

2-4 EL Grieß
Semmelbrösel zum Wälzen

*Alles ist **vegetarisch** bzw. sogar **vegan**, wenn man den Grillkäse und den Honig im Salat weglässt/ersetzt.*

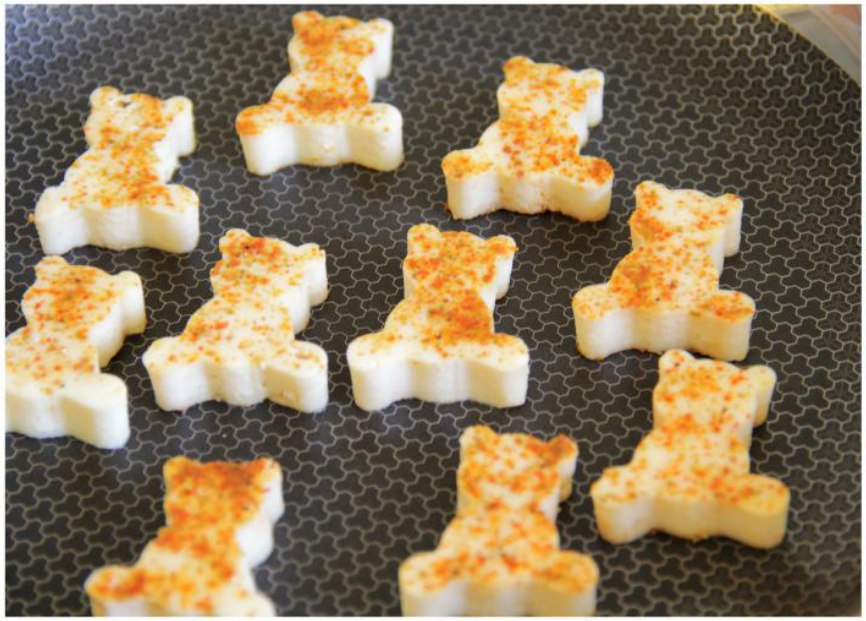
Für den **Salat** die Gurke schälen und mit dem Sparschäler lange „Bandnudeln“ schneiden. Am besten arbeitet man sich dabei rund um das Kerngehäuse, indem man die Gurke immer mal wieder dreht.
Die Zutaten fürs Dressing in einen Shaker oder eine Schüssel geben und vermischen. Dann über den Salat geben, gut durchrühren und etwas ziehen lassen.

Für die **Gemüseplätzchen** das gewählte Gemüse schälen und in gleichmäßige, dicke Scheiben schneiden und daraus möglichst ergiebig mit den Keksausstechern Formen ausstechen. Diese Gemüsekekse in einen Dämpfeinsatz legen und gar dämpfen.
[Die Gemüsereste kann man entweder mitdämpfen und anderweitig verwenden oder sie klein hacken und einen Rohkostsalat oder eine Gemüseeinlage für eine Tomatensoße daraus machen.]

Wenn das Gemüse dämpft (auf die eventuell verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten achten), das Wasser mit dem Brühpulver erhitzen und die **Polenta** einrühren. Unter Rühren 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten quellen lassen.
Wurde Rote Beete mitgegart, werden nun die weichen Reststückchen püriert und unter die fertige Polenta gemischt. (Ansonsten nimmt man ein paar EL Rote Beete Saft.)
Ist die Masse nun etwas zu weich, ein paar EL Gries untermischen. Noch einmal abschmecken (bzw. geriebenen Käse unterrühren). Den Ofen auf 180°C vorheizen.
Mit feuchten Händen jeweils 1 gehäuften TL zu einem Bällchen rollen. Dieses in Semmelbröseln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. (Die Masse ergibt ca. 30-35 Bällchen.)
15-20 Minuten backen, bis die Bällchen knusprig geworden sind.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann werden sie fester als im heißen Zustand.

Aus dem **Grillkäse** ebenfalls süße Formen ausstechen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. (*Die Reststücke kann man in regelmäßige Stückchen schneiden und ebenfalls braun braten.*)




Alles zusammen als Picknick-Menü servieren.
TIPP: Wer einen Dipp mag, kann (Sahne)Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen verfeinern und die Bällchen hinein dippen.





Ich hoffe, dieses Rezept wird allen viel Spaß machen und vor allem Groß und Klein gut schmecken!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

