

Wusstest du schon, dass ...



Iglo Spinaternte im Marchfeld. Martin Steiger/Iglo

... jetzt eine gute Zeit ist, um selbst Spinat anzubauen? Frühjahrsspinat kann von März bis Mai ausgesät werden, er braucht einen aufgelockerten und humusreichen Boden. Nach sechs bis acht Wochen kannst du dann bereits ernten. Annabelle Knauers Kochbuch „Anabelles Woche. Was koche ich heute“ beinhaltet 50 einfache, aber originelle Rezepte für zehn Wochen plus zehn Rezepte für Süßes zwischendurch. knaur.com

Die Presse Kinderzeitung

Mehr Nachrichten findet ihr in der „Presse“-„Kinderzeitung“.



DiePresse.com/kinderzeitung
Sie erscheint jeden Samstag und kostet im Abo 9,30 €/Monat für „Presse“-Abonent:innen (sonst 11,99 €/Monat).
Bestellung: telefonisch unter 01/51414-70 oder per E-Mail an aboservice@diepresse.com

diepresse.com/kinderzeitung

Strudel, einmal andersherum

Etwas Grünes auf dem Teller macht **Vorfreude** auf den Frühling: Victoria hat einen Spinat-Süßkartoffel-Auflauf aus Annabelle Knauers neuem Kochbuch ausprobiert.

VON DANIELA TOMASOVSKY



Geht schnell, sieht schön aus und schmeckt sehr gut: Victoria mit dem fertigen Auflauf. Privat

Im Marchfeld bereiten sich schon alle auf die Spinaternte vor: Die größte Ebene Niederösterreichs gilt als Gemüsekammer Österreichs. Die humusreichen Böden, das pannonische Klima und viele Sonnenstunden sorgen für eine gute Ernte. Meist ist der Spinat Anfang April reif - und es ist wichtig, dass er schnell verarbeitet wird. Vom Feld wird er direkt ins nahe Iglo-Werk nach Großenzersdorf gebracht: Dort wird er mehrmals gereinigt. Zuerst bläst Luft durch die Spinatblätter, um gröbere Erdbrocken zu entfernen, dann kommt er in die „Waschmaschine“ mit Vor-, Haupt- und Nachwaschgang. Der saubere Spinat wird blanchiert, also kurz und schonend erhitzt, so bleiben die Vitamine erhalten. Anschließend wird er bei Temperaturen zwischen -30 und -34 Grad schockgefrostet, eventuell zu Cremespinat weiterverarbeitet oder als Blattspinat verpackt und an die Supermärkte ausgeliefert. Dort ist er zurzeit besonders beliebt: In der Fasten- und in der Osterzeit wird am meisten Spinat gegessen. Auch wenn der Gründonnerstag in Wahrheit gar nichts mit der Farbe Grün zu tun hat - etwas Grünes am Tisch macht einfach Vorfreude auf den Frühling.



In der Fasten- und Osterzeit wird am meisten Spinat gegessen. Privat

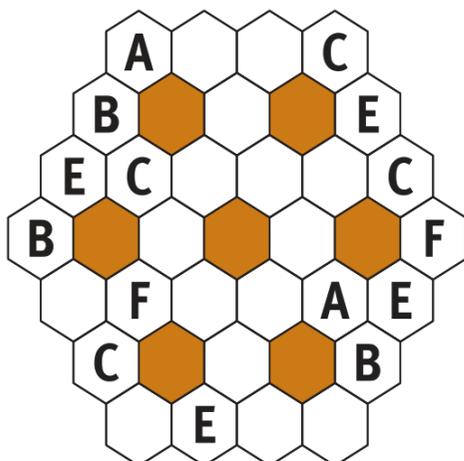
Unsere Kinderreporterin Victoria hat daher nach einem Spinatrezept gesucht - und wurde in Annabelle Knauers Kochbuch „Anabelles Woche. Was koche ich heute“ fündig: Der Süßkartoffel-Auflauf mit Spinat und Ricotta hat sie angelacht und sie hat das Rezept für euch ausprobiert.

Folgende Zutaten brauchst du:
4 Blätter Strudelteig, gezogen, ca. 60 g Butter, geschmolzen, 400-500 g Ricotta, 500 ml Schlagobers, 4 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle.
100 g Spinatblätter (Babyspinat oder Blattspinat-Zwutschgerln), gewaschen und grob geschnitten, 200 g Süßkartoffel, geschält und

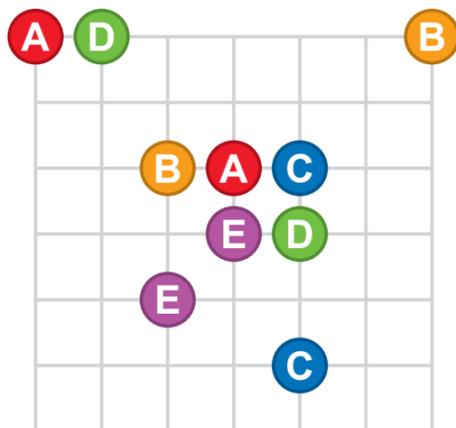
grob gerieben, 100 g Bergkäse, gerieben.

Zubereitung: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen, dann ein Blatt Strudelteig hineinlegen, mit Butter bestreichen und mit den restlichen drei Blättern ebenso verfahren. Die Zutaten für die Fülle gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatblätter und geriebene Süßkartoffel mit der Fülle vermengen und in die Auflaufform geben. Mit dem Käse bestreuen und für circa 40 Minuten in den Backofen schieben, bis sich die Eier gesetzt haben und der Käse braun ist. Guten Appetit!

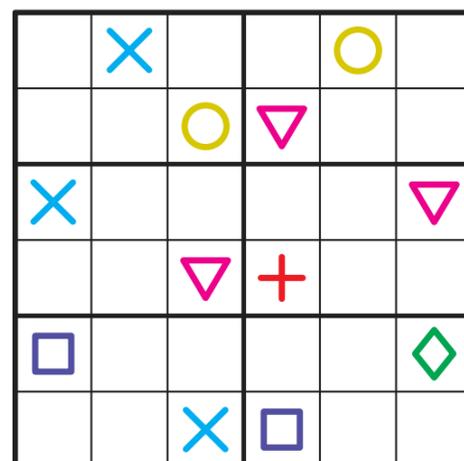
Kinderrätsel



HONIGWABE: Rund um jedes braune Wabenfeld müssen die Buchstaben A, B, C, D, E und F genau einmal vorkommen. In Wabenfeldern, die sich berühren, darf nie der gleiche Buchstabe stehen.



BUCHSTABENBUND: Verbinde Buchstabenpaare - A und A, B und B, ... - mit einer durchgehenden Linie entlang des Rasters. Die Linien zwischen den Paaren dürfen einander nicht kreuzen oder berühren!



KINDER-SYMBOL-SUDOKU: In jedem Sechserblock muss jedes der Symbole genau einmal vorkommen. Kein Symbol darf in der Reihe und Spalte mehr als einmal vorkommen.

Lösungen der Vorwoche

