

Herzhafte „Arme Ritter“



„Arme Ritter“ kennen die meisten traditionell als ein süßes Gericht. Altes Brot lässt sich hier wunderbar verwerten. Die herzhafte Variante ist nicht weniger köstlich und eine ideale Ergänzung zum Salat dieses Moduls.

Modul 6
Übersaisonal

! enthält Gluten (Brot), Laktose (Milch), Ei

€ Kosten pro Kind: bis 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Bund Schnittlauch
- 6 große Eier
- 300 ml Vollmilch
- ½ TL Salz + Pfeffer
- 2–3 Msp. Muskatnuss
- 12 Scheiben Vollkornbrot vom Vortag
- 3–4 EL Bratöl oder Butterschmalz zum Braten

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- ½ Bund Schnittlauch
- 3 große Eier
- 150 ml Vollmilch
- 1 große Prise Salz + Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss
- 6 Scheiben Vollkornbrot vom Vortag
- 1–2 EL Bratöl oder Butterschmalz zum Braten

Küchenwerkzeug

- Küchenschere
- große Schüssel
- kleine Schüssel
- Schneebesen
- Auflaufform
- Pfannenwender
- 2 große Pfannen

(Saisonale) Alternativen

Schnittlauch können Sie ganzjährig durch selbst gezogene Kresse austauschen.

Herzhafte

„Arme Ritter“



1 Den Schnittlauch abspülen und trockenschütteln. Mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden und in eine große Schüssel geben.

2 Die Eier nacheinander in eine extra Schüssel aufschlagen und einzeln zum Schnittlauch geben.

3 Die Milch zur Eier-Schnittlauch-Mischung geben und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4 Die Auflaufform mit etwas Eiermilch füllen. Brotscheiben hineinlegen und warten, bis sie sich voll Flüssigkeit gesogen haben. Mit einem Pfannenwender wenden und erneut kurz einweichen lassen.

5 Das Öl in zwei großen Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die vollgesogenen Brotscheiben von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Gelangt etwas Schale in das aufgeschlagene Ei oder ist ein Ei verdorben, lässt es sich so leicht entfernen.

Da die Eier roh sind, dürfen die Kinder die Mischung nicht abschmecken.

Damit der Schnittlauch gut verteilt bleibt, die Mischung zwischendurch umrühren. Achten Sie darauf, dass die Kinder nach dem Kontakt mit der Eiermilch die Finger nicht ablecken und die Hände waschen. Zum Wenden können auch zwei Esslöffel oder Gabeln helfen.

Das Ausbacken dauert pro Seite ca. 5 Minuten. Unterstützen Sie die Kinder bei Bedarf beim Wenden der Brotscheiben.

Tipps & Tricks

„Arme Ritter“ sollten am besten frisch ausgebacken serviert werden. Klappt das bei größeren Kochgruppen nicht, können sie im Backofen bei 100 °C warmgehalten werden. Sollte Eiermilch übrig sein, diese am Ende zu einem Rührei in der Pfanne ausbacken und ebenfalls servieren.



Eier sind wahre Alleskönner: Sie schmecken gekocht, im Auflauf, Pfannkuchen, als Rührei oder Spiegelei und dienen als Bindemittel im Kuchen. Am gängigsten in der Küche sind Hühnereier, doch auch andere Vogeleier werden verspeist.