



Landeshauptstadt
Mainz

Neues aus der Kindertagespflege

Januar 2023

Liebe Kindertagespflegepersonen, liebe Betreuungspersonen im Haushalt der Eltern, liebe Eltern, liebe Interessierte an der Kindertagespflege,

wir wünschen Ihnen allen einen gesunden und glücklichen Start in das Jahr 2023. Auch in diesem Jahr freuen wir uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen allen.

Das Jahr 2023 bringt einige Änderungen in der Kindertagespflege mit sich. Unter Aktuelles werden wir Ihnen einen Überblick darüber geben.

In diesem Monat beschäftigt sich unser Newsletter mit dem Thema Giftpflanzen. Hier wurde durch unser Team eine neue Arbeitsrichtlinie erstellt. In den nächsten Wochen werden alle Betreuungspersonen hierzu eine Handreichung per Post erhalten. Die wichtigsten Informationen erhalten Sie vorab bereits auf diesem Weg. Zudem geben wir Ihnen noch einen Einblick in das Vernetzungstreffen zum Thema Ernährung und eine Information zum Ausfüllen von Stundenzetteln.

Viele Grüße aus dem Bonifazius-Turm sendet Ihnen

das Team der Kindertagespflege



Landeshauptstadt
Mainz

Inhaltsverzeichnis

1. Aktuelles.....	3
2. Stundenzettel	4
3. Pflanzen in Natur und Garten- Informationen zum sicheren Umgang in der Kindertagespflege.....	6
4. Wichtigste Informationen in Kürze:	10
5. Rückblick auf das Vernetzungstreffen „Bunt und Lecker“	10

1. Aktuelles

Großtagespflege

Der Start in das Jahr 2023 wurde von einer großartigen Nachricht des Ministeriums eingeleitet. Lange haben wir dafür geworben und nun ist sie tatsächlich da: Die Großtagespflege in Rheinland-Pfalz! Dies stellt einen großen Schritt für die Kindertagespflege dar. In den nächsten Wochen werden die Standards der Kindertagespflege auf die Großtagespflege erweitert, so dass die ersten Großtagespflegestellen bald starten können.

Neue Satzung

Seit dem 01.01.2023 ist die neue Satzung in Kraft. Diese beinhaltet mit einer erhöhten Förderleistung und mehr Abwesenheitstagen deutliche Entlastungen für die Familien dieser Stadt.

Vernetzungstreffen

Seit diesem Jahr ist nur noch ein Vernetzungstreffen verpflichtend. Die Fachberatungen werden in naher Zukunft auf Sie alle zukommen um diese zu terminieren. Sollten Sie thematische Wünsche haben, sind Sie eingeladen diese der zuständigen Fachberatung mitzuteilen.

Qualifizierung

Am 03.03.2023 startet die neue Qualifizierung an der VHS.

Wir gratulieren zehn neuen Kindertagespflegepersonen herzlich zur bestandenen Prüfungen und begrüßen Sie alle im Team der Kindertagespflege Mainz.

2. Stundenzettel

Für jedes Kind wird ein monatlicher Stundenzettel angefertigt, der **spätestens bis zum 10. des Folgemonats** dem Amt für Jugend und Familie vorliegen muss. Alle Stundenzettel bitte als Datei an kindertagespflege@stadt.mainz.de senden.

Musterstundenzettel: *Bitte im 15 Min.-Takt ausfüllen!*

Nachweis über Betreuungsstunden in der Kindertagespflege								
Monat / Jahr:		Nov 22						
Name der TPP:		Mustermann, Max						
Name des Kindes:		Müller, Ida						
Geburtsdatum:		15.10.2021						
Datum	Tag	von	bis	Unterbrechung	Stundenanzahl		Abwesenheit des Kindes*	Bemerkungen
					Tag	Nacht		
1.	Di							Feiertag
2.	Mi	09:00	12:00		3:00	0:00		
3.	Do	08:30	12:30		4:00	0:00		
4.	Fr							TPP Urlaub
5.	Sa							
6.	So							
7.	Mo							Kind krank während Eingewöhnungszeit
8.	Di	08:00	13:00		5:00	0:00		
9.	Mi	08:00	15:00		7:00	0:00		Ende d. Eingewöhnungszeit
10.	Do							Kind Urlaub/ TPP krank
11.	Fr							TPP krank
12.	Sa							
13.	So							
14.	Mo	07:45	14:45		7:00	0:00		
15.	Di	07:45	14:45		7:00	0:00		
16.	Mi	08:00	14:45		6:45	0:00		
17.	Do	08:30	11:00		2:30	0:00		Kind krank
18.	Fr						07:00	Kind krank
19.	Sa							
20.	So							
21.	Mo						07:00	Kind krank
22.	Di						07:00	Kind krank
23.	Mi	08:00	15:00		7:00	0:00		
24.	Do	08:00	15:00		7:00	0:00		
25.	Fr	08:00	14:30		6:30	0:00		
26.	Sa							
27.	So							
28.	Mo	08:00	15:00		7:00	0:00	07:00	Kind abwesend
29.	Di	08:00	15:00		7:00	0:00	07:00	Kind Urlaub
30.	Mi	08:00	15:00		7:00	0:00	07:00	Kind Urlaub
31.	Do							
Summe					83:45	00:00	35:00	
vom Amt für Jugend und Familie anerkannte Stunden								
* Gem. § 4 Abs. 5 der Satzung der Landeshauptstadt Mainz wird die laufende Geldleistung, ausgehend von einer 5 Tage Woche, bis zu 10 Tagen Abwesenheit eines Kindes im Kalenderjahr an die Tagespflegeperson weiter gewährt. Bei weniger als 5 Betreuungstagen/ Woche verringert sich die Anzahl der weitervergüteten Tage anteilig.								
Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit der oben gemachten Angaben.								
Mainz, 01.12.2022								
Ort, Datum		Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			Unterschrift der Tagespflegeperson			
Bitte beachten Sie, dass wir die Zeitznachweise erst bearbeiten können, wenn Eltern und Tagespflegeperson unterschrieben haben.								
Tagespflege ist beendet am:					31.03.2023			

- 01.11. Hier ist keine Eintragung vorzunehmen. An gesetzlichen Feiertagen wird grundsätzlich nicht betreut. Es sei denn, die Eltern können schriftlich (Nachweis Arbeitgeber) darlegen, dass Sie an diesem Feiertag arbeiten mussten (z. B. Angestellte im Krankenhaus/ am Flughafen, Arbeitgeber in anderem Bundesland, da nicht immer alle Feiertage in jedem Bundesland gleich sind) und die Betreuung zwingend notwendig war.
- 04.11. Die Kindertagespflegeperson hat Urlaub. Hier kann keine Betreuung stattfinden.
- 07.11. Das Kind erkrankt während der Eingewöhnungszeit. Gemäß § 4 Abs. 5 der Satzung zur Förderung der Kindertagespflege in der LH Mainz kann nach Abschluss der Eingewöhnungszeit bei vorübergehender Abwesenheit des Kindes und gleichzeitiger Betreuungsbereitschaft der Kindertagespflegeperson die laufende Geldleistung bis zu 30 Tagen im Jahr weiter gewährt werden. Die Abwesenheitszeiten werden in der Eingewöhnungszeit demnach nicht gefördert.
- 09.11. Ende der Eingewöhnungszeit. Bitte im Bemerkungsfeld angeben.
- 10.11. Hier befindet sich das Kind bei gleichzeitiger Erkrankung der Kindertagespflegeperson in Urlaub. Da die Kindertagespflegeperson nicht betreuungsbereit ist, wird der Urlaubstag nicht als Abwesenheitstag gezählt. Die Abwesenheit der Kindertagespflegeperson hat immer Vorrang.
- 11.11. Die Kindertagespflegeperson ist erkrankt. Eine Betreuungsbereitschaft besteht nicht.
- 17.11. Das Kind ist ab 11.00 Uhr erkrankt. Die tatsächlich betreuten Zeiten werden gefördert. Abwesenheitszeiten werden nur bei ganztägiger Abwesenheit weiter gefördert.
- 18.11.-
- 22.11. Das Kind ist erkrankt. Hier sind die vertraglich vereinbarten Zeiten einzutragen.
- 28.11. Das Kind ist nicht aus krankheits- oder urlaubsbedingten Gründen abwesend (Familienfeier, Arzt-Termin o.ä.). Auch hier sind die vertraglich vereinbarten Zeiten einzutragen.
- 29.11.-
- 30.11. Das Kind hat Urlaub. Hier sind die vertraglich vereinbarten Zeiten einzutragen.

Abschließend muss der Stundenzettel von einer erziehungsberechtigten Person und der Kindertagespflegeperson unterschrieben werden.

Sobald Ihnen bekannt wird, wann die Betreuung in der Kindertagespflege endet, so muss hier das Ende-Datum eingetragen werden.

3. Pflanzen in Natur und Garten- Informationen zum sicheren Umgang in der Kindertagespflege

Sie begegnen uns im Garten, im Wald, am Wegesrand oder auf einer Wiese: Pflanzen sind Teil unserer Umgebung. Sie laden zum Pflücken und Spielen ein und einige davon sind lecker und gesund. Andere jedoch haben giftige Inhaltsstoffe.

Dies zu verwechseln kann gesundheitsschädliche, gar tödliche Folgen haben. Immer wieder führt dies zu tragischen Unfällen, wie beispielsweise die Verwechslung und der Verzehr falschen Bärlauchs immer wieder zu Todesfällen führt.

Auch Hautausschläge und Verbrennungen sind möglich. Zuletzt bekannt aus den Medien ist zum Beispiel die aus dem Kaukasus eingewanderte Herkulesstaude (oder Riesenbärenklau), welche sich gerne auf wilden Wiesen oder auch einmal am Straßenrand oder im Garten ansiedelt. Da Sie mit den Kindern auch ohne Nutzung eines eigenen Außengeländes/Gartens einmal in der Natur unterwegs sind und sich immer mehr gerade phototoxische Pflanzen auch in unserer Region verbreiten, ist es wichtig, diese zu kennen. Schon eine Berührung mit solchen Pflanzen kann zu starken Verbrennungen der Haut führen.

Aber bedeutet dies, dass wir in der Kindertagespflege den Umgang mit Pflanzen besser generell meiden sollten?

Dies ist natürlich nicht der Fall. Damit dies ohne Risiko möglich ist, gilt es jedoch einige Vorkehrungen zu treffen.

„Kinder sollten möglichst häufig in naturbelassener Umgebung spielen. Ein grünes Umfeld strahlt nicht nur Freundlichkeit und Heiterkeit aus, sondern bietet den Kleinen zudem auch Gelegenheit, Naturerfahrungen zu sammeln. Mit allen Sinnen die Natur entdecken, gilt das Motto. Da kommt es schon einmal vor, dass Blätter und Beeren in Kinderhänden landen und von dort ist der Weg zu Mund nicht mehr weit.“¹

Da Sie mit den Kindern oft nicht nur im eigenen Garten, sondern auch im umliegenden Wald unterwegs sind, scheint es notwendig, sich näher mit diesem Thema zu beschäftigen. Denn manche Pflanzen enthalten Inhaltsstoffe, die bei Kontakt mit der Haut oder beim Verzehr zu leichten oder sogar schweren Hautreizungen oder Vergiftungserscheinungen führen können. Wie giftig eine Pflanze auf unseren Organismus wirkt, ist dabei immer von mehreren Faktoren abhängig wie dem Standort, der Jahreszeit,

¹ <https://www.bfr.bund.de/cm/350/risiko-pflanze-einschaetzung-und-hinweise.pdf>

der Versorgung mit Nährstoffen und weiter mit der verzehrten Menge dieser Pflanze oder dem eigenen Körpergewicht.

Daher ist es wichtig, dass Sie giftige Pflanzen kennen und Kinder von diesen fernhalten. Zudem ist es wichtig, mit Kindern Regeln im Umgang mit Pflanzen (vor allem dem Verzehr von Pflanzenteilen) einzuüben und diese immer wieder beim Besuch der Natur zu wiederholen. Die Auseinandersetzung mit Pflanzen muss ein wesentlicher Bestandteil der Naturerziehung sein. Schon im Kindesalter sollte mit der objektiven Auseinandersetzung um Nutzen und Risiken beim Umgang mit Pflanzen begonnen werden. Ziel muss sein, den Kindern frühzeitig einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur zu vermitteln und sicher mit Giftpflanzen zu leben.

Generell gilt: Keine Angst vor dem Besuch der Natur, die Vorteile überwiegen deutlich vor den Gefahren.

Die Erfahrungen aus den Giftinformationszentren zeigen zum Glück, dass die Gesundheit meist nur geringfügig beeinträchtigt ist. Und das, obwohl Kinder Pflanzenteile aus Neugierde oft in den Mund nehmen oder essen. Oft schmecken diese zudem sehr bitter oder scharf und werden direkt wieder ausgespuckt. Aber auch Blüten oder Blätter können Reaktionen hervorrufen. Gerade im Sommer und Herbst finden Kinder viele Blüten und Früchte spannend und möchten diese pflücken oder probieren.

Was im eigenen Garten zu beachten ist

Bei der Nutzung eines Außengeländes in der Kindertagespflege richten sich unsere Standards nach den Empfehlungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) sowie nach der Giftpflanzenliste des Bundesinstituts für Risikobewertung („Bekanntmachung einer Liste besonders giftiger Gartenpflanzen und einheimischer Pflanzen in der freien Natur“, Bundesanzeiger v. 02.07.2021)

Bei Spielbereichen von Kleinkindern sind grundsätzlich nur Pflanzen zulässig, deren Inhaltsstoffe keine erhebliche Gefahr darstellen. So gilt für die Giftpflanzen Pfaffenhütchen, Seidelbast, Stechpalme, Goldregen, Ambrosia, Eibe und Herkulesstaude ein grundsätzliches Totalverbot im Außenspielbereich der Kindertagespflegestelle.

In der nächsten Zeit erhalten Sie von uns per E-Mail zum einen die Broschüre der DGUV „Beschauen nicht Kauen“ sowie die Giftpflanzenliste. Mit der Bestätigung über die Kenntnisnahme des Umgangs mit Giftpflanzen in der Kindertagespflege erklären Sie zudem, dass keine der oben genannten Pflanzen in Ihrem, zur Kindertagespflege genutzten, Außenbereich wachsen.

Bei Unsicherheiten gibt es Hilfsmöglichkeiten

Die Unfallkasse empfiehlt bei der Identifizierung einer Pflanze für eine erste Einordnung zudem zusätzlich eine Pflanzen-App zu nutzen. Dort können sie üblicherweise ein Foto der Blätter, Blüten oder Früchte hochladen, um diese näher zu bestimmen. Auch bei einer Neubepflanzung Ihres genutzten Außenbereiches kann Sie diese vor dem Kauf bei der Auswahl der Pflanzen unterstützen. So vermeiden Sie den versehentlichen Kauf einer eventuell für Kleinkinder gefährlichen Pflanze. Zudem gibt es Broschüren oder Pflanzenbücher, welche zum Ausflug mitgenommen werden können.

Die App des Bundesinstituts für Risikobewertung

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat als Informations- und Nachschlagewerk für Vergiftungsunfälle bei Kindern und deren Vermeidung eine hilfreiche App entwickelt, auf die wir Sie gerne aufmerksam machen möchten:

„Im Notfall kann direkt aus der App ein für das jeweilige Bundesland zuständiges Giftinformationszentrum angerufen werden,“² soweit der Ortungsdienst des Smartphones aktiviert ist. Die App gibt Informationen über Vergiftungsrisiken von Pflanzen, chemischen Produkten im Haushalt und Medikamenten sowie Hinweise zu den Inhaltsstoffen, dem Vergiftungsbild und der zu leistenden Erste Hilfe Maßnahmen. Auf der Internetseite des BfR kann die kostenlose App über einen QR Code direkt installiert werden:



https://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html

Was kann im Garten gepflanzt werden?

Wenn Sie Ihren Garten für die Kindertagespflege nutzen möchte, sollten Sie bei der Bepflanzung auf Vielfalt aber auch auf Funktionalität achten. Ein bunter Mix an ungiftigen Blumen, Stauden und Sträuchern ergibt zusammen ein natürliches Gesamtbild und lädt zum Spielen und Erkunden ein. Bäume sind willkommene Schattenspender. „Bei regelmäßigem Kontakt wecken ungiftige Pflanzen für Kinder übrigens auch ein erstes Empfinden für den Umweltschutz. Von einem begrünten Spielplatz und Kindergarten profitieren die Kleinen daher auch langfristig. Manche Pflanzen eignen sich sogar hervorragend zum Spielen! Samen, wie zum Beispiel die des Ahornbaums, fallen im Herbst vom Baum, lassen sich aus der Luft fangen und sammeln. Auch Früchte wie etwa Hagebutten dürfen von Kindern gepflückt werden. So sind Kletten und Springkraut eine

² https://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html

prima Beschäftigung, ebenso wie Schneebeeren, die auch „Knallbeeren“ genannt werden, da sie zerplatzen, wenn man sie auf den Boden wirft“.³

Folgende Pflanzen können bedenkenlos gepflanzt werden

Bäume: Ahorn (Berg-, Feld- und Spitzahorn), Birke, Esche, Fichte, Weide (geflochtene Spielgeräte aus Weidenrute)

Sträucher: Flieder, Klette, Kleines Springkraut, Schneebeere, Wildrose

Wildwachsende Blumen: Butterblume, Gänseblümchen, Löwenzahn, Taubnessel

Blumen zum Pflanzen und Aussäen: Gänseblümchen, Begonien, Chrysanthemen, Dahlien, Ranunkeln, Rosen, Sonnenblumen, Stiefmütterchen.

Nicht zuletzt lassen sich manche Pflanzen aus dem Garten zum Beispiel auch nutzen, um einen Salat mit den Kindern aufzupeppen: willkommene Wildpflanzen sind hier etwa Löwenzahn und Giersch sowie die Blüten von Bärlauch, Borretsch, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Kornblume und Schnittlauch. Auch gehackt können Sie hiermit Kräuterquark für den Snack oder Dips und Kräuterbutter in farbenfrohe Hingucker verwandeln. Hier sollten Sie sich natürlich vorab genau informieren und sicher sein - im Zweifel lieber stehen lassen.⁴

Quellen:

<https://blog.eibe.de/ungiftige-pflanzen-fuer-kinder/>

<https://www.bfr.bund.de/cm/350/risiko-pflanze-einschaetzung-und-hinweise.pdf>

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/1384>

<https://utopia.de/ratgeber/essbare-blueten-mehr-als-ein-augenschmaus/>

https://www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html

³ <https://blog.eibe.de/ungiftige-pflanzen-fuer-kinder/>

⁴ <https://utopia.de/ratgeber/essbare-blueten-mehr-als-ein-augenschmaus/>

4. Wichtigste Informationen in Kürze:

Diese Pflanzen dürfen sich auf keinen Fall im Außenbereich befinden:

- Pfaffenhütchen, Seidelbast, Stechpalme, Goldregen, Ambrosia, Eibe und Herkulesstaude

Wichtige Regeln für den Aufenthalt in der Natur:

- Giftige Pflanzen kennen und bei Unsicherheiten App oder Broschüren nutzen
- Kinder dafür sensibilisieren, dass es giftige Pflanzen gibt
- Regel „schauen statt kauen“ wiederholt einüben
- Regel „erst probieren, wenn ein Erwachsener Pflanze/Frucht geprüft hat“ einüben

Giftinformationszentrum: 06131 192 40

5. Rückblick auf das Vernetzungstreffen „Bunt und Lecker“

Im November fand das Vernetzungstreffen zu dem Thema „Bunt und lecker“ statt. Nach einem kurzen gemeinsamen Einstieg in das Thema beschäftigten sich die Kindertagespflegepersonen in Kleingruppen unter anderem mit folgenden Fragen:

- Wie kann man einen guten Übergang aus dem Freispiel in die Essensituation gestalten?
- Welche Tischsprüche kommen bei den Kindern gut an?
- Haben Sie bestimmte Rituale?
- Welche Tischregeln sind Ihnen wichtig?
- Was sind in Ihrer Kindertagespflegestelle die Lieblingsgerichte, die immer gut ankommen?
- Wie kann man den Übergang zum anschließenden Mittagsschlaf gestalten?

Danach kam es zu einem Austausch über die besprochenen Fragen und über Lieblingsrezepte aus den Kindertagespflegestellen.

Hier eine kurze Zusammenfassung:

Eingebrachte Tischsprüche:

Wir sitzen zusammen,
der Tisch ist gedeckt.

Wir wünschen uns allen,
dass es gut schmeckt

Rolle, rolle, rolle,
Mein Teller der ist volle.

Mein Bauch der ist leer
und brummt wie ein Bär.

Ich bin die Raupe Nimmersatt,
die immer großen Hunger hat.
Und wenn ich was zu essen seh',
dann ruf ich: guten Appetit!

Welche Regeln sind Ihnen beim Essen wichtig?

1. Nicht mit dem Essen spielen.

Hier wurde lebhaft diskutiert, wo die Betrachtung oder die Auseinandersetzung mit einem Lebensmittel aufhört und das Spielen anfängt. Denn zum Kennenlernen eines Lebensmittels muss es manchmal auch in der Hand geknatscht werden, um die Konsistenz wahrzunehmen oder in einem Wasserglas landen, um festzustellen, dass es schwimmen kann oder eben nicht.

2. Das Essen der anderen Kinder ist tabu.

Generell war man sich hier einig, dass beim Mittagessen der Teller des/der Tischnachbar:in nicht angerührt wird.

Bei einem mitgebrachten Frühstück sieht es aber vielleicht schon anders aus:

Da wird neugierig geschaut und gefragt, was der/die Tischnachbar:in in der Dose hat und ob man das mal probieren darf, vielleicht wird auch mal etwas getauscht. Solange der/die Besitzer:in der Dose damit einverstanden ist, kann man dies unterstützen. Denn durch das Probieren von unbekanntem Lebensmitteln erweitert sich ja auch das Interesse der Kinder und vielleicht auch der Speiseplan. Hierbei muss natürlich darauf geachtet werden, dass nicht bei einem Kind eventuell eine Unverträglichkeit oder Allergie gegen ein Lebensmittel besteht.

3. Mahlzeiten werden am Tisch gegessen.
4. Das Spielzeug gehört nicht mit auf den Tisch.

Ein paar Rezepte wurden uns im Nachgang noch per Mail zugesendet. Zwei der eingereichten Rezepte möchten wir hier gerne mit Ihnen teilen.

Haferflocken-Spinat-Bratling mit Quarkdip

Zutaten:

250g Spinat gehackt, TK
125ml Milch
125ml Gemüsebrühe
250g kernige Haferflocken
1 Zwiebel
1EL Rapsöl
2 Eigelb
60g Quark
Salz, Pfeffer, Koriander
2 Eiweiß
Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Spinat auftauen und abtropfen lassen.

Milch und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen und die Haferflocken dazugeben, einmal aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Abkühlen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Den Spinat ausdrücken und kurz mit andünsten. Abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Quark verrühren, dann mit dem Haferbrei und dem Spinat mischen. Salz, Pfeffer und Koriander dazu geben. Eiweiß steif schlagen und unter die Hafer-Spinatmasse mischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 1EL des Bratlingteiges in der Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten.

Tomaten-Fischpfanne

Zutaten

400g Fischfilet (gemischt)	600g Tomaten (frisch)
20ml Zitronensaft	50g Zwiebeln
30g Olivenöl	100g Feta
1 Knoblauchzehe	
Salz, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Thymian (frisch), Rosmarin, Oregano	
420g Hirse	

Zubereitung:

Für die Fischpfanne die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Olivenöls andünsten.

Tomatenwürfel dazugeben, 10-15 Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Öl einreiben und salzen. Auf die Tomatenmasse legen und 8-10 Min garen.

Die Fetawürfel über den Fisch geben und ca. 10 Min überbacken.

Hirse wie angegeben zubereiten und mit der Fischpfanne servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit 😊