

Unsere Lieblingsgerichte

Was Kindern schmeckt und auch gesund ist.



Von Anfang an gesund genießen

Kinder entwickeln früh ihre Vorlieben und ihren eigenen Geschmack, wenn es ums Essen geht. Damit wir erfahren, was Kindern schmeckt und auch wirklich gesund sowie abwechslungsreich ist, haben wir Lieblingsgerichte von Kindern gesammelt und durch Ernährungsexperten auswerten lassen. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie und Ihre Familie unterstützen, Genuss und Gesundheit zu verbinden. Wenn

Kinder von klein auf erleben, welche nährstoffreichen Lebensmittel ihnen gut schmecken, ist ein wichtiger Grundstein für die gesunde Ernährung und somit gute Entwicklung gelegt. Zeigen Sie Ihren Kindern möglichst oft, wie schön es ist, etwas selbst zuzubereiten, und dass oft aus wenigen Zutaten schnell und einfach gutes Essen entsteht.



In dieser Broschüre finden Sie eine kleine Rezepta Auswahl. Vielleicht wird das eine oder andere auch ein neuer Favorit für Ihre Familie. Genießen Sie das Zubereiten und Essen in Ruhe – ohne nebenbei fernzusehen oder zu telefonieren. Gönnen Sie sich diese gemeinsame Zeit. Es tut auch uns Erwachsenen immer wieder gut, wenn wir uns achtsam und bewusst ernähren.



Suppen

- 4 Grießnockerlsuppe
- 5 Rote Linsensuppe

Hauptspeisen

- 6 Dürüm-Döner
- 7 Lachsgericht mit Beilage
- 8 Hähnchen-Risotto
- 9 Hähnchen-Tortilla-Wraps
- 10 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf
- 11 Koboldspeise
- 12 Schummelpizza
- 13 Strammer Max
- 14 Selbst gemachte Hamburger
- 15 Putengulasch

Vegetarische Hauptspeisen

- 16 Dinkelaufbau
- 17 Frischkäse-Paprikanudeln
- 18 Gemüsefrikadellen
- 19 Herzhafte Muffins mit Quark
- 20 Bunter Reis aus dem Backofen
- 21 Bohnen-Spaghetti
- 22 Kartoffel-Apfel-Auflauf
- 23 Pita-Gemüsetaschen
- 24 Rote-Bete-Spaghetti
- 25 Tomaten-Törtchen

Süßes

- 26 Quarkburger mit Früchten
- 27 Schokoladenbananen
- 28 Erdbeer-Smoothie
- 29 Jonathans Lieblingskuchen
- 30 Süße Rhabarbersuppe
- 31 Limonade

Abkürzungen: kcal = Kilokalorien
E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlehydrate

Hinweis: Für die Richtigkeit der eingereichten Rezepte und die ursprüngliche Herkunft der Rezepte wie auch für die ernährungswissenschaftliche Auswertung wird vom Herausgeber keine Haftung übernommen.

Inhalt

GRIESSNOCKERLSUPPE

Zutaten für zwei Personen (1 Erwachsener, 1 Kind)

Für die Nockerl:

40 g Butter (geschmolzen)

1 Ei

Salz

Muskat

80 g Hartweizengrieß

Für die Suppe:

1 große Karotte

½ Zucchini

1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

Alles verrühren, schaumig schlagen, ziehen lassen, währenddessen die Karotte und die halbe Zucchini klein schneiden und weich dünsten, zu einem feinen Brei mixen und beiseitestellen.

Nun einen Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen und mit einem kleinen (feuchten) Löffel „Nockerl“ (Klößchen) aus dem Grieß formen und ins heiße Wasser gleiten lassen, 30 Minuten kochen lassen. Danach das pürierte Gemüse dazugeben (unterschmuggeln). Fertig.

Zubereitungsweise: leicht

Zeit: Vorbereitung 10 Min. und Kochzeit der Grießklößchen 30 Min.

pro Portion: 352 kcal, 9 g E, 21 g F, 32 g KH



ROTE LINSENSUPPE



Zutaten für 2 Personen

75 g rote Linsen
500 ml Wasser
1 Zwiebel
½ EL Tomatenmark
1 EL Öl (Raps)
Salz, Pfeffer
4 EL saure Sahne
nach Belieben etwas indische
Gewürzmischung
nach Belieben etwas Schnittlauch

Info

Hülsenfrüchte liefern pflanzliches Eiweiß und werden immer seltener verwendet, weil sie normalerweise lange Zubereitungs- und Einweichzeiten haben. Ganz anders die roten Linsen. Sie sind ganz klein und somit schnell gar. Die Suppe ist schön wärmend und durch die Zutaten anders als andere Gemüsesuppen.

Zubereitung

Die Linsen 1- bis 2-mal waschen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl leicht anrösten. Danach das Tomatenmark und die gewaschenen Linsen dazugeben und ein paarmal umrühren. Etwas Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Von der Kochfläche nehmen, Salz und Pfeffer dazu und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Anschließend wieder 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren pro Teller 1 EL saure Sahne in die Suppe setzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Als Beilage kann Vollkornbrot serviert werden.

Zubereitungsweise: leicht

Zeit: Vorbereitung 15 Min. und Garzeit 20 Min.

pro Portion: 185 kcal, 6 g E, 13 g F, 11 g KH

DÜRÜM-DÖNER

Zutaten für einen Döner

1 Putenschnitzel (oder auch anderes Fleisch - je nach Vorliebe)
1 Tortilla-Fladen (gibt es fertig abgepackt)
1 Karotte, 1 kleine Zwiebel, Salat, Gurke und ggf. weiteres Gemüse wie Tomaten, Kraut
nach Belieben Schafskäse, Naturjoghurt, Kräuter, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Fleisch von beiden Seiten pfeffern und in einer beschichteten Pfanne am Stück anbraten, bis es fast durchgebraten ist. Währenddessen das Gemüse in kleine Stifte bzw. Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten.

Den Joghurt mit den Kräutern, Salz und Pfeffer anrühren – wird als Soße in den Döner gegeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen schneiden. Dann nochmals in der Pfanne knusprig braten.

Den Tortilla-Fladen in der Mikrowelle oder dem Backofen erwärmen.

Alle Zutaten auf den Tisch stellen, den Fladen auf den Teller legen. Jetzt kann der Döner nach Herzenslust belegt werden.

Am besten fängt man mit dem Fleisch an und gibt dann das Gemüse dazu und am Schluss die Joghurt-Soße darauf.

Den Fladen von unten etwas einklappen und dann von der Seite her aufrollen. Damit das Ganze einfacher zu essen ist, etwas Alufolie herumwickeln.

Zubereitungsweise: mittel

Zeit: 20 Min.

pro Portion: 384 kcal, 28 g E, 16 g F, 32 g KH

LACHSGERICHT MIT BEILAGE

Lachs mit Räucherlachskruste

Zutaten für 6 Personen

150 g Lachs, geräuchert
3 Esslöffel Paniermehl
20 g Butter
6 tiefgekühlte Lachsfilets
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lachsfilets in eine beschichtete Auflaufform geben. Räucherlachs klein schneiden und mit zerlassener Butter und Paniermehl mischen. Die Masse auf den Filets verteilen und im Backofen garen. Heißluft 200° C ca. 15 Minuten.

Zubereitungsweise: mittel bis schwer
Zeit: Gemüse 45 Min. und Garen 20 Min.,
Fisch 15 Min. und Backen 15 Min.

pro Portion: 520 kcal, 33 g E, 17 g F, 58 g KH

Fenchelkarotten auf Püree

Zutaten für 6 Personen

1,5 kg Kartoffeln
300 g Fenchel
3 bis 5 Karotten
2 Zwiebeln
ca. ¼ Liter Milch
Muskat, Kräutersalz, Salz, Gemüsebrühe



Zubereitung

Kartoffeln schälen, in wenig Salzwasser kochen, abseihen, Milch hinzugießen und mit Mixer zu Püree verarbeiten. Mit Muskat abschmecken. Fenchel und Karotten zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Karotten und ca. 5 Minuten später Fenchel dazugeben, 1 bis 2 TL Gemüsebrühe und Wasser zugeben, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen.

HÄHNCHEN-RISOTTO

Zutaten für 4 Personen

200 g Hähnchenbrustfilets
1 grüne Paprika
3 kleine Tomaten
1 EL Butter
250 g Langkornreis
3/8 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1/2 TL Curry
1 kleine Dose Mais
2 EL Schnittlauchröllchen



Zubereitung

Das Fleisch in Streifen schneiden, Paprika und Tomaten waschen und fein würfeln. Butter erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Reis zugeben und kurz dünsten. Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Risotto im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Mais etwa 8 Minuten vor Ende der Garzeit zusammen mit den Paprikawürfeln zugeben. Tomaten zum Schluss mit erhitzen. Nochmals pikant abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungsweise: mittel

Zeit: Vorbereitung 20 Min. und Garzeit 15 Min.

pro Portion: 480 kcal, 21 g E, 15 g F, 64 g KH



HÄHNCHEN-TORTILLA-WRAPS

Zutaten für 4 Personen (2 Erwachsene, 2 Kinder)

Rohkost für die Füllung kann nach persönlichen Vorlieben variiert werden:

250 g Cocktailtomaten

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Dose Zuckermais

2 Karotten

½ Eisbergsalat

Fleisch für die Füllung:

500 g Hähnchenbrust

Sonstiges:

1 Avocado

Saft ½ Limette

etwas Tabasco (je nach Geschmack)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

2 Teelöffel Olivenöl

2 Becher cremiger Naturjoghurt

(je 150 g)

1 Packung geriebener Käse z.B. Emmentaler (100 g)

1 Packung fertige Tortilla-Wraps (6 bis 8 Stück)

Info

Da dies eine fettreichere Mahlzeit ist, sollten die anderen Mahlzeiten an diesem Tag eher fettärmer ausfallen.

Zubereitung

Rohkost waschen, zerkleinern (d.h. Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden, Karotten grob raspeln, Salat in schmale Streifen schneiden, Mais abgießen) und jeweils in ein eigenes Schälchen füllen.

Für die Avocadocreme Avocado halbieren und mit dem Löffel von der Schale und dem Kern befreien und in eine hohes Gefäß zum Pürieren geben. Einen Becher Naturjoghurt und den Saft einer halben Limette hinzufügen. Avocado mit Joghurt und Limettensaft pürieren und mit Salz, Tabasco und etwas Zucker abschmecken.

Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 2 Teelöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen anbraten (durchgaren!). Danach in eine (Warmhalte-)Schüssel füllen.

Wraps in der Mikrowelle 2 Minuten erwärmen. Alle vorbereiteten Rohkost-Schälchen, einen Becher Naturjoghurt extra, die Avocadocreme, den geriebenen Käse, die angewärmten Tortilla-Wraps und das Hähnchenfleisch auf den Tisch stellen. Nun kann sich jeder nach seinem eigenen Geschmack einen Wrap mit Rohkost, Fleisch, Käse und Naturjoghurt und/oder Avocadocreme füllen und zusammenrollen.

Zubereitungsweise: mittel

Zeit: 40 Min.

pro Portion: 623 kcal, 49 g E, 34 g F, 35 g KH

KARTOFFEL-BROKKOLI-AUFLAUF

mit Fischstäbchen

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
400 g Brokkoli
Gemüsebrühe
5 Fischstäbchen
2 Tomaten
150 g geriebener Käse
etwas Fett
Pfeffer, Paprika, Salz nach Geschmack

Info



Dieses Gericht enthält viel buntes Gemüse sowie tierisches Eiweiß. Käse und jodreicher Fisch sind optimal für die Aufnahme der Nährstoffe bei der Verdauung.

Zubereitung

Kartoffeln waschen, kochen und pellen. Brokkoliröschen in Gemüsebrühe bissfest dünsten.

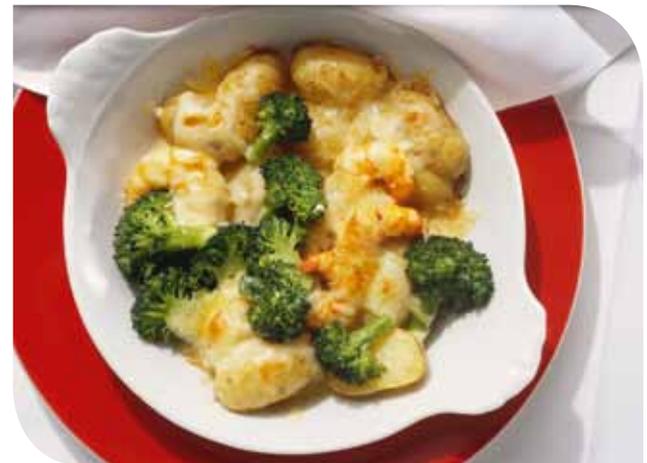
Tomaten waschen und würfeln.

Kartoffeln in eine Auflaufform (33 x 26 cm) schnippeln und mit einer dünnen Schicht Käse bestreuen. Tomaten und Brokkoli gleichmäßig darauf verteilen.

Fischstäbchen in ca. 1 cm dicke Stückchen schneiden und ebenfalls auf den Auflauf geben. Ein paar Löffel Gemüsebrühe darübergerben. Nach Geschmack würzen und restlichen Käse verteilen. Im Backofen bei 190° C (Umluft) ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungsweise: mittel,
Zeit: Vorbereitung 40 Min. und Backen 25 Min.

pro Portion: 570 kcal, 35 g E, 20 g F, 61 g KH



KOBOLDSPEISE

Kartoffel-Tomaten- Würstchen-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

500 g Kartoffeln

300 g Cocktail-Tomaten

2 bis 4 Geflügelwürstchen (z.B. aus dem Glas)

3 Eier

Jodsalz, Pfeffer

Für das Dressing:

¼ Liter heiße Gemüsebrühe

3 EL Öl

3 EL Essig

Jodsalz, Pfeffer

klein gehackte Petersilie oder Ruccola



Tipp

Kartoffeln mit Schale, klingt komisch, ist jedoch nährstoffreicher, schmeckt lecker, wenn man es erst mal probiert hat.

Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln und 15 bis 20 Minuten gar kochen. Die Eier hart kochen.

Danach Eier, Tomaten und Würstchen in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Petersilie hinzufügen und mit dem noch warmen Dressing übergießen.

Zubereitungsweise: mittel,

Zeit: Vorbereitung 20 Min. und Garzeit 20 Min.

pro Portion: 330 kcal, 22 g E, 18 g F, 21 g KH

SCHUMMELPIZZA

Zutaten für 6 Personen

250 g Vollkornspaghetti
2 Zwiebeln
1 Schale Champignons (400 g)
je 1 rote Paprika und 1 Zucchini
200 g Tomaten
1 EL Öl
1 Becher Sahne
1 Ei
200 g Käse
200 g Schinken
Salz, Pfeffer
2 EL Brühe



Zubereitung

Die Spaghetti nach Packungsbeilage in Salzwasser kochen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Das Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden. Den Käse und Schinken klein schneiden und würfeln.

Die Pfanne ca. 3 Minuten erhitzen, Temperatur auf mittlere Stufe drehen, 1 EL Öl hineingeben und das geschnipfelte Gemüse darin andünsten. Anschließend die Sahne (2 EL übrig behalten) über das Gemisch geben, mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen.

Die fertigen Nudeln gleichmäßig auf dem gefetteten Backblech verteilen. Das Gemüsegemisch aus der Pfanne gleichmäßig darüber verteilen. Schinken und Käsewürfel darübergeben. Das Ei mit 2 EL Sahne aufschlagen und über die Pizza löffeln. Ab in den Ofen und ca. 20 Minuten backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Käse schön darüber zerlaufen und leicht braun geworden ist.

Dann mit einem Messer in 6 gleich große Stücke teilen. Fertig!

Zubereitungsweise: mittel, Zeit: Vorbereitung 40 Min. und Backen 20 Min.

pro Portion: 480 kcal, 28 g E, 28 g F, 30 g KH

Info

Pizza mal anders und schnell zubereitet. Die Grundlage bilden Vollkornnudeln, dazu kommt frisches, buntes Gemüse und tierische hochwertige Eiweißlieferanten in Form von Ei, Käse, fettarmem Schinken.

STRAMMER MAX



Info

Ein sättigendes
Gericht mit allen Nähr-
stoffen und besonders
hohem Eiweißanteil – gut
beispielsweise zur
Regeneration nach
dem Sport.

Zutaten für 1 Person

2 Essiggurken
1 Tomate
1 kleine Zwiebel
2 Scheiben Vollkornbrot
Butter
2 Scheiben gekochter Schinken
1 EL Öl
2 Eier
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Essiggurken, Tomate und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.

2 Scheiben Vollkornbrot nebeneinander auf ein Brett legen, mit Butter bestreichen und mit dem Schinken belegen. Darauf legt man die Essiggurken, die Tomatenscheiben (etwas salzen) und die Zwiebelscheiben.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die 2 Eier als Spiegelei darin braten, mit Pfeffer und Salz würzen und auf die Brote legen.

Zubereitungsweise: leicht, Zeit: 15 Min.

pro Portion: 425 kcal, 32 g E, 23 g F, 22 g KH

SELBST GEMACHTE HAMBURGER

Zutaten für 1 Person

100 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Quark
Salz
Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoast (ungetoastet)
1 EL zuckerfreier Ketchup
2 Blätter Eisbergsalat
1 Tomate
¼ rote Zwiebel
1 Scheibe junger Gouda vom Stück



Info

Warum kein Weißbrot?
Weil der Burger mit Vollkorntoast noch intensiver schmeckt und sogar gesünder ist.

Zubereitung

Das Hackfleisch mit dem Quark, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten, formen und die flachen Küchlein ausbraten.

Die Toastscheiben in der Zeit mit Ketchup, zerpfücktem Eisbergsalat, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen.

Vom Käsestück ein paar dünnere Scheiben abschneiden und auf die Hackmasse legen. So lange in der Pfanne lassen, bis der Käse verlaufen ist.

Raus damit, auf den Gemüseberg legen, noch ein paar Tropfen Ketchup, die obere Toastscheibe darauf und zubeißen!

Zubereitungsweise: mittel, Zeit: 20 Min.

pro Burger: 500 kcal, 37 g E, 23 g F, 34 g KH



PUTENGULASCH

Zutaten für 4 Personen

400 g Putenfleisch
1 Ei
1 EL Pflanzenöl
2 Äpfel
2 Zwiebeln
2 EL Currypulver
125 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung

Putenfleisch waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Eiweiß wenden. Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch rasch anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die geschälten, entkernten und in Stücke geschnittenen Äpfel sowie die gehackten Zwiebeln im Bratfett anschmoren.

Curry dazugeben, mit Brühe auffüllen und 10 Minuten bei geringer Hitze schmoren. Mit dem Mixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Fleisch wieder zugeben und noch einige Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und das Eigelb unterziehen. Mit Reis servieren.

Zubereitungsweise: mittel, Zeit: 25 Min.

pro Portion: 150 kcal, 13 g E, 10 g F, 9 g KH

*Kinderleicht
& lecker*

DINKELAUFLAUF

Zutaten für 4 Personen

2 rote Zwiebeln
4 EL Öl
160 g Dinkel
4 Karotten
2 kleine Stangen Lauch
500 ml Gemüsebrühe
200 g süße Sahne
200 g saure Sahne
2 Eier
Petersilie
Salz und Pfeffer
etwas Butter
100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)



Zubereitung

Die Zwiebeln klein würfeln und im Öl glasig dünsten, Dinkel dazu, kurz danach die gewürfelten Karotten und den ebenfalls klein geschnittenen Lauch dazugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Sahne, Eier und Petersilie verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach 20 Minuten Kochzeit die Sahne-Eier-Mischung unterrühren und in einer gebutterten Auflaufform, mit dem Käse bestreut, für 20 Minuten in den Ofen. Ober-/Unterhitze 160° C.

Zubereitungsweise: mittel

Zeit: Vorbereitung 30 Min. und Garzeiten 2 x 20 Min.

pro Portion: 674 kcal, 22 g E, 45 g F, 45 g KH



Info

Pasta, Reis und Kartoffeln – die sogenannten Sättigungsbeilagen – werden durch den Dinkel ersetzt, und der ist Vollkorn. Kombiniert mit Gemüse und jeder Menge Sahne, Ei und Käse, ist auch die Eiweißkomponente abgedeckt.

Da dies eine fettreichere Mahlzeit ist, sollten die anderen Mahlzeiten an diesem Tag fettärmer ausfallen.

FRISCHKÄSE-PAPRIKANUDELN

Zubereitung

Paprika in Streifen schneiden, mit Olivenöl (so dass der Topf gut bedeckt ist) anbraten, bis sie halb durch sind. Den Frischkäse hinzufügen und nach und nach mit etwas Milch zu einer flüssigen Soße werden lassen. Bei Stufe 1 bis 2 ca. 5 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Paprika bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer, nach Belieben Chili (geschrotet) würzen.

Das frisch gehackte Basilikum und die Petersilie zum Schluss hinzufügen, während das Ganze köchelt. Heißes Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln darin al dente kochen (ca. 8 bis 12 Minuten). Die Nudeln abschrecken, Soße untermischen. Frisch gemahlener Pfeffer daraufgeben oder Chiliöl nach Belieben.

Dazu passt ein grüner Salat mit Gurken und Tomaten.

Zubereitungsweise: leicht

Zeit: 20 Min.

pro Portion: 586 kcal, 18 g E, 38 g F, 43 g KH



Vollkornnudeln verwenden. Da dies eine fettreichere Mahlzeit ist, sollten die anderen Mahlzeiten an diesem Tag fettärmer ausfallen.

Zutaten für 2 bis 4 Personen

3 bis 4 verschiedenfarbige Paprika

3 bis 4 EL Olivenöl

*1 bis 2 Pkg. Frischkäse, Doppelrahmstufe
etwas Milch*

1 Bund frisches Basilikum,

1 Bund frische Petersilie gehackt

Salz, Pfeffer

nach Belieben Chili (geschrotet)

1 Lorbeerblatt (gut für die Verdauung)

ca. 100 bis 125 g Penne Lisce (glatte

Penne) pro Person



GEMÜSEFRIKADELLEN

Zutaten für 4 Personen

500 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotten, Frühlingszwiebeln)

1 Zitrone

1 Würfel Gemüsebrühe

2 Eier

2 EL Haferflocken

gemischte Kräuter, klein gehackt (Petersilie, Schnittlauch etc.)

Olivenöl



Zubereitung

Das Gemüse mit der Reibe grob raspeln. Zucchini und Paprika mit ein paar Zitronenspritzern würzen. Den Gemüsewürfel zerkleinern, angießen und das Gemüse zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Anschließend die Eier mit den Haferflocken, den Kräutern und dem gekochten Gemüse gut vermengen. Mit den Händen (am besten leicht bemehlt) Frikadellen formen und im heißen Öl bzw. Kokosfett herausbraten.

Dazu passen Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

Zubereitungsweise: mittel, Zeit: 45 Min.

pro Portion: 170 kcal, 9 g E, 8 g F, 15 g KH

Tipp Statt Olivenöl hochwertiges Kokosfett verwenden.



Mmm

HERZHAFTE MUFFINS MIT QUARK

Zutaten für 4 Personen

150 g Vollkornmehl
½ Päckchen Backpulver
50 g Hafervollkornflocken
3 EL Milch
2 Eier
1 Prise Meersalz
100 g Margarine (weich)
2 Karotten, geraspelt
100 g Zucchini
90 g Mais
Sonnenblumenkerne
350 g Magerquark
3 EL frische, saisonale Kräuter, gehackt
frischer Pfeffer
4 Kirschtomaten
4 Muffinförmchen

Zubereitung

Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen. Haferflocken, Milch und Eier unterrühren.

Mit Meersalz abschmecken. 90 g Margarine verflüssigen und unterrühren. Gemüse unter den Teig heben und in die mit Margarine gefetteten Förmchen füllen. Sonnenblumenkerne einstreuen. Ca. 35 Minuten bei 170° C backen.

Magerquark mit den Kräutern verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsemuffins aufschneiden und mit Quarkcreme und jeweils einer Kirschtomate füllen.

Zubereitungsweise: schwer

Zeit: Vorbereitung 35 Min. und Backen 35 Min.

pro Portion: 530 kcal, 23 g E, 26 g F, 51 g KH

hhh

Info

Die Snacks heutzutage sind eher fett- und zuckerreich, da ist dieses Rezept eine willkommene Alternative. Die herzhafte Gebäckvariante steht ihren süßen Geschwistern in nichts nach.



BUNTER REIS AUS DEM BACKOFEN

Zutaten für 4 Personen

200 g Risottoreis
1 mittelgroße Zucchini
1 große rote Paprika
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL frische Kräuter (Rosmarin,
Thymian, Oregano, Salbei)
500 g geschälte, gehackte Tomaten
80 ml hochwertiges Olivenöl
¼ Liter Wasser
2 EL Gemüsebrühepulver
Salz und Pfeffer
frisch geriebener Käse (Parmesan passt sehr
gut) zum Überbacken

Zubereitung

Backofen auf 170 bis 180° C vorheizen.

Reis in eine feuerfeste Auflaufform geben. Gemüse waschen und putzen, dann in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit den Kräutern fein hacken. Gemüse und Kräuter zum Reis geben. Die restlichen Zutaten (bis auf den Käse) ebenfalls in die Auflaufform geben und alles gut vermischen.

Gemüsereis 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Form kurz herausnehmen und geriebenen Käse auf dem Gemüsereis verteilen. Für weitere ca. 10 Minuten in den Backofen.

Zubereitungsweise: mittel

Zeit: Vorbereitung 15 Min. und Garzeit 40 Min.

pro Portion: 429 kcal, 8 g E, 24 g F, 46 g KH



BOHNEN-SPAGHETTI



Zutaten für 2 Personen

½ Zwiebel
2 Tomaten
1 Dose Bohnen
1 Becher Sauerrahm
2 grüne Paprika
250 g Spaghetti

Zubereitung

Die Spaghetti kochen. Die Zwiebel, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Soße der Bohnen, die Bohnen und den Sauerrahm dazugeben. Etwa 20 Minuten gar dünsten lassen und dann mit den Spaghetti verrühren.

Zubereitungsweise: leicht

Zeit: Vorbereitung 10 Min. und Kochzeit 20 Min.

pro Portion: 518 kcal, 20 g E, 6 g F, 94 g KH



KARTOFFEL-APFEL-AUFLAUF

Zutaten für 4 Personen

600 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
2 Äpfel (400 g)
250 g Camembert
1 Becher Schlagsahne
2 Eier
1 EL Paprika, edelsüß

Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit der Schale 20 bis 30 Minuten in wenig Salzwasser kochen. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Äpfel schälen (gesünder ist es, die Äpfel gut gewaschen mit Schale zu verwenden) und das Kerngehäuse herausstechen. Äpfel halbieren und in Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Kartoffel- und Apfelscheiben in eine ofenfeste Form schichten. Sahne und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Über die Kartoffeln gießen.

In den Backofen schieben, auf 200° C stellen und dann 45 Minuten backen.

Zubereitungsweise: mittel

Zeit: Vorbereitung 45 Min., Garen 20 Min., Backen 45 Min.

pro Portion: 441 kcal, 21 g E, 27 g F, 29 g KH



Tipps

Dieses Rezept ist eine fettreichere Mahlzeit, sodass an diesem Tag die anderen Mahlzeiten fettärmer ausfallen sollten.



PITA-GEMÜSETASCHEN

mit Zucchini-Frikadellen
vom Grill

Zutaten für 4 bis 6 Personen (8 Stück)

300 g Zucchini
1 Zwiebel
2 EL Mehl
1 Messerspitze Backpulver
30 g frisch geriebener Parmesan
5 EL Semmelbrösel
1 Ei
frisch geriebene Muskatnuss
¼ TL gemahlener Zimt
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
¼ Kopf Eisbergsalat
2 Tomaten
½ Salatgurke
8 kleine Pita-Brote
150 ml Salsa-Soße
Öl für die Folie



Tipp

Die Zubereitungsweise kann erleichtert werden, wenn die Bratlinge und die Pita-Brote in der Pfanne zubereitet werden. Ein spannendes, vegetarisches Rezept für den Grill.

Zubereitung

Zucchini putzen, abspülen und fein raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Beides in ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch fest zusammendrehen und den Saft aus dem Gemüse pressen. Zucchini und Zwiebel mit Mehl, Backpulver, Parmesan, Semmelbröseln und Ei mischen. Mit Muskat, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und alles zu einem festen Teig verkneten.

Die Zucchini Mischung zu 8 flachen Bratlingen formen. Auf ein Stück geölte Alufolie legen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten vorsichtig von beiden Seiten grillen.

Inzwischen Salat, Tomaten und Gurke putzen, abspülen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Pita-Brote mit auf den Grill legen und erwärmen. Brote aufschneiden und mit dem Gemüse, etwas Salsa und den Bratlingen füllen.

Zubereitungsweise: schwer, Zeit: 45 Min.

pro Tasche: 352 kcal, 15 g E, 9 g F, 51 g KH

ROTE-BETE-SPAGHETTI

Zutaten für 4 Personen

4 kleine Knollen frische Rote Bete (oder
2 bis 3 große)
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsebrühe
1 Becher (200 g) Frischkäse
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
½ Bund Frühlingszwiebeln
250 g Spaghetti

Zubereitung

Rote Bete mit Handschuhen schälen und auf einer Küchenreibe grob reiben. In der Zwischenzeit das Nudelwasser aufsetzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, evtl. eine Zehe Knoblauch und die Rote Bete zugeben, leicht anbraten, Gemüsebrühe zugeben, den Deckel schließen und die Rote Bete so lange dünsten, dass sie noch ein wenig Biss haben. Zwischenzeitlich die Spaghetti kochen.

Den Frischkäse in die Rote Bete einrühren, bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe zugeben, das Ganze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße mit den gekochten Spaghetti vermengen (macht ein intensives Pink, das finden Kinder toll) und servieren. Eine Schale mit geschnittenen Frühlingszwiebeln zum Bestreuen dazustellen.

Dazu passt grüner Salat.

Zubereitungsweise: schwer, Zeit: 30 Min.

pro Portion: 397 kcal, 12 g E, 23 g F, 36 g KH

Info

Rote Bete – ein deutsches Wintergemüse – ist reich an Eisen, das für das Wachstum bei Kindern besonders wichtig ist. Zudem bietet Rote Bete eine sehr gute pflanzliche Alternative zu Fleisch. Rote Bete gibt es auch bereits vorgekocht (in Vakuumverpackung erhältlich).

Tipps

Mit Vollkornnudeln noch gesünder.



TOMATEN-TÖRTCHEN

mit Knusperherzen

Zutaten für 4 Personen (10 Stück)

Für den Teig:

300 g Weizenmehl

200 g Magerquark

1 TL Jodsalz

1 TL getrockneter Majoran

3 EL Pflanzenöl

Für die Füllung:

100 g Magerquark

50 ml Magermilch

2 Frühlingszwiebeln

200 g Cocktailtomaten

1 EL geriebener Parmesan

4 Scheiben Vollkorntoast

Margarine

frisches Basilikum

Info

Eine feine, herzhafte Leckerei –
und ein schöner Augenschmaus.



Zubereitung

Für den Teig die Zutaten mit dem Knethaken eines Handrührgerätes (Mixer) verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig 5 mm dick ausrollen und Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Einzeln in die Mulden einer Muffinform legen.

Quark und Magermilch glatt rühren und in die Törtchen füllen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Gemüse auf den Törtchen verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 175° C) 25 Minuten backen.

Vollkorntoast entrinden und in kleine Herzen schneiden. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Vollkorntoast goldgelb rösten. Tomaten-Törtchen mit Knusperherzen und Basilikum garnieren und servieren.

Zubereitungsweise: schwer

Zeit: Vorbereitung 60 Min. und Backen 25 Min.

pro Stück: 204 kcal, 9 g E, 4 g F, 33 g KH

QUARKBURGER MIT FRÜCHTEN

Zutaten für 4 Personen

4 Pfirsiche
7 Aprikosen
1 Semmel, altbacken
400 ml Magermilch
1 Ei
1 Bio-Zitrone
Melisse
1 Vanilleschote
500 g Magerquark
1 EL Zucker
1 EL Kartoffelstärke
400 ml Apfelsaft
1 Zimtstange
1 Nelke
100 g Erdbeeren
1 EL Margarine
Puderzucker



Info

Eine süße Hauptspeise mit viel Obst und eiweißreichen Lebensmitteln mit wenig Fett lässt Kinderherzen höher schlagen, aber nicht den Blutzuckerspiegel, und das ist gut im Kampf gegen Heißhungerattacken.

Zubereitung

Pfirsiche und Aprikosen in Spalten schneiden. Semmel in warmer Milch einweichen und danach ausdrücken. Eigelb vom Eiweiß trennen, Eiweiß steif schlagen. Zitronenschale abziehen. Melisse in Streifen schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark austreichen. Magerquark, etwas Zucker, Eigelb, Zitronenschale, Melisse, Vanillemark, Semmel und etwas Kartoffelstärke gut vermengen, zum Schluss das geschlagene Eiweiß unterheben.

Apfelsaft mit Zimtstange und Nelke aufkochen, Pfirsiche und Aprikosen zugeben, auf den Punkt ziehen lassen, im letzten Moment Erdbeeren unterheben und kurz mitziehen lassen.

Beschichtete Pfanne mit Margarine erhitzen, mit dem Esslöffel von der Quarkmasse kleine Häufchen in die Pfanne geben, flach drücken, beidseitig goldbraun ausbacken. Das Kompott auf Tellern anrichten, Quarkburger darauf setzen, leicht mit Puderzucker bestäuben und mit Melissesträußchen garnieren.

Zubereitungsweise: mittel, Zeit: 50 Min.

pro Portion: 389 kcal, 26 g E, 6 g F, 55 g KH

SCHOKOLADENBANANEN



Info

Kindern Süßigkeiten zu verbieten, wäre der falsche und unrealistische Weg. Das Obst mit (nur ein bis zwei Teelöffeln) Schokolade zu kombinieren, gibt Kindern das gute Gefühl, dass bei diesem Gericht das Naschen auch erlaubt ist – und hier werden tatsächlich Vitamine genascht.

mmmmhhhhhhh schmeckt soooo lecker

Zutaten für 1 Person

1 bis 2 Bananen, gern schon sehr reif
je Banane 1 bis 2 Teelöffel Schokoladenpulver
nach Belieben etwas Zucker, und wer es etwas flüssiger mag, verwendet ein wenig Milch

Zubereitung

Bananen waschen und schälen, danach in einem tiefen Teller mit der Gabel zerkleinern und zerdrücken bis zur gewünschten Konsistenz, d.h. wie man es gern mag, etwas größere Stücke oder als Mus, dann das Schokopulver dazugeben und verrühren – bei Bedarf Zucker und/oder Milch hinzugeben und erneut verrühren.

Zubereitungsweise: leicht, Zeit: 5 Min.

pro Portion: 354 kcal, 5 g E, 3 g F, 74 g KH

ERDBEER-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Personen

500 g Erdbeeren
2 bis 3 EL Puderzucker
3 EL Instant-Haferflocken
150 g Vanillejoghurt
400 ml Milch
100 g Schlagsahne

Zubereitung

Die Erdbeeren vorsichtig waschen und putzen. Mit Puderzucker, Instant-Haferflocken, Vanillejoghurt und Milch im Mixer fein pürieren. Die Schlagsahne halbsteif schlagen. Smoothie in Gläser füllen, die Schlagsahne darauf verteilen, evtl. Schokostreusel oder auch etwas Zimtpulver darübergeben.

Zubereitungsweise: leicht, Zeit: 15 Min.

pro Portion: 250 kcal, 15 g E, 22 g F, 60 g KH



Tipps

Auch mit anderem Obst (der Saison) lecker. Der Smoothie hat viele Vitamine. Kombiniert mit Eiweiß aus Joghurt und Milch, deckt er auch gleich den Calciumbedarf und wirkt zudem mit den Haferflocken sättigend. Für eine leichtere Variante Vollkorn-Haferflocken und statt Schlagsahne 1 EL geschmacksneutrales Öl verwenden.

JONATHANS LIEBLINGSKUCHEN



Info

Vollkornmehl enthält Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente, die für einen aktiven Stoffwechsel und das Wachstum wichtig sind. Agavendicksaft ist eine alternative Zuckerform und enthält vorwiegend Fruchtzucker, der den Insulinspiegel nicht ansteigen lässt und somit keine Heißhungerattacken auf Süßigkeiten auslöst. Das Rapsöl enthält hochwertige pflanzliche ungesättigte Fettsäuren, die im Körper neue Zellwände bauen und nicht im Fettspeicher landen. Und sogar Omega-3-Fettsäuren sind enthalten, die entzündungshemmend wirken.

Zutaten

300 g Dinkelvollkornmehl
175 ml Agavendicksaft
1 Päckchen Backpulver
4 Eier
150 ml Rapsöl
150 ml Milch
evtl. Rosinen

Zubereitung

Alles verrühren und in eine gefettete Kastenku-
chenform 50 Minuten bei 160° C Umluft backen.

Zubereitungsweise: leicht

Zeit: Vorbereitung ca. 20 Min. und Backzeit 50 Min.

pro Stück / bei 16 Stück pro Kuchen:

208 kcal, 5 g E, 12 g F, 21 g KH

SÜSSE RHABARBERSUPPE

mit Erdbeeren

Zutaten für zwei Personen

2 Stangen Rhabarber
200 g Erdbeeren
150 ml weißen Traubensaft
150 ml natürliches Mineralwasser
2 bis 3 EL Zucker
1 Vanilleschote
1 Msp. Zimtpulver



Zubereitung

Rhabarber waschen, oben und unten abschneiden und mit einem Messer abziehen. Rhabarber in etwa ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und klein schneiden. Traubensaft und Mineralwasser mit dem Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, Vanillemark auskratzen und in den Topf geben. Zimtpulver und den vorbereiteten Rhabarber dazugeben und etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Erdbeeren hinzufügen. Das Ganze mit einem Mixstab pürieren. Die Rhabarbersuppe im Kühlschrank einige Stunden kalt stellen.

Zum Anrichten in gekühlte Suppenteller verteilen. Mit einigen Erdbeeren garnieren.

Zubereitungsweise: mittel, Zeit: 20 Min.

pro Portion: 170 kcal, 2 g E, 1 g F, 38 g KH



Info

Obwohl Rhabarber ein Gemüse ist, werden die Stangen wie Obst verwendet.

LIMONADE

selbst gemacht

Zutaten

*je eine Zitrone, Limette,
Grapefruit, Orange
1 Flasche Mineralwasser
2 EL Rohrohrzucker*



Info

Das ist eine natürliche und Vitamin-C-reiche Erfrischung im Dschungel der zuckerreichen Limonaden und Wellness-Drinks. Vitamin C ist wichtig für Knochen und Zähne und wirkt antioxidativ gegen krank machende Eindringlinge.



Zubereitung

Die Früchte auspressen (auf Kerne im Saft achten und entfernen), mit dem Rohrohrzucker gut verrühren und mit Mineralwasser auffüllen. Wer mag, kann noch frische Minzeblätter dazugeben.

Zubereitungsweise: leicht, Zeit: 10 Min.

pro Portion: 80 kcal, 1 g E, 1 g F, 13 g KH

www.bmwbk.de | kostenfreie Servicenummer: 0800-112 82 40



Herausgeber: BKK Landesverband Bayern, München
www.bkk-bayern.de

Bildnachweise: fotolia

Kinderzeichnungen: Kindertagesstätte der Stadt Augsburg Euler-Chelpin-Straße
Seite 4–5, 19, 26

Redaktion: Katrin Kleinesper (ernährungswissenschaftliche Beratung)

Produktion: CITYteam | www.cityteam.de