

**Lecker, gesund und einfach ...**  
**... das Beste aus den Mülheimer Kitas!**



**Rezepte zum Nachkochen**



## Vorwort

Liebe Eltern, liebe Erzieherinnen und Erzieher, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, wir freuen uns sehr, Ihnen die erste Ausgabe unserer Rezeptbroschüre „Lecker, gesund und einfach ... das Beste aus den Mülheimer Kitas!“ vorstellen zu können.

Bedingt durch längere Betreuungszeiten nehmen Kinder täglich meist mehrere Mahlzeiten in ihrer Kita ein. Daher kommt den Einrichtungen eine zunehmend bedeutende Rolle bei der frühen Prägung eines gesunden Essverhaltens zu.

Köchinnen und Erzieherinnen gestalten das tägliche Verpflegungsangebot ansprechend und kindgerecht. Sie bieten bekannte sowie neue Lebensmittel und Zubereitungen an und ermuntern zum Probieren. Sie unterstützen das Kennenlernen von Essgewohnheiten anderer Kulturen und vermitteln Freude und Genuss beim Essen ebenso wie eine entsprechende Ernährungsbildung und Tischsitten.

Im Rahmen des Projekts PRIMA LEBEN – Gesundheitsförderung in Mülheimer Kitas fanden im Bereich Ernährung mehrere Fortbildungen für Köchinnen unserer Einrichtungen statt. Neben der Vermittlung von Kenntnissen zur gesunden Kinderernährung war es ein besonderes Anliegen der Köchinnen, bei den Kindern beliebte Rezepte mit den Kolleginnen auszutauschen. Schnell entstand die Idee, diese „Klassiker“ auch Eltern, Großeltern und anderen Interessierten anzubieten.

Diese Broschüre enthält die beliebtesten Rezepte für Suppen, Salate, Hauptgerichte, Gebäck und Nachspeisen. Alle wurden von den kleinen Essensteilnehmern für „lecker“ befunden, sind gesund und einfach zuzubereiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit.



Ulrich Ernst  
Dezernent für Bildung, Soziales, Jugend, Gesundheit, Sport und Kultur

DIESE REZEPTE MÖCHTEN NACHGEKOCHT WERDEN

VON:

UND:



## Löffelmaße und Tipp

### Einige Löffelmaße

Lebensmittel	1 TL in g	1 EL in g
Butter / Margarine	5	10
Öl	5	10
Zucker	5	15
Milch	5	15
Saure Sahne / Joghurt	5	10
Mehl / Vollkornmehl	3	10
Haferflocken	3	10
Nüsse gehackt / gemahlen	5	10
Honig	5	10
Tomatenmark	5	15
Essig	5	10
Kakaopulver	2	5
Marmelade	5	10

### Und noch ein Tipp

Wir empfehlen bei allen Teigrezepten eine Mischung der Mehle aus einer Hälfte weißem Weizenmehl (Typ 405) und der anderen Hälfte Weizenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl. So wird jedes Gebäck ballaststoffreicher, gesünder und besser sättigend. Diese Halb und Halb-Methode eignet sich auch für alle anderen Teige (ebenso für Waffeln und Pfannkuchen).

Hat sich die Familie an den Geschmack des Vollkornmehles gewöhnt, kann der Anteil an Weißmehl Schritt für Schritt weiter verringert werden.

Auch die Zucker- und Fettmengen, wie z.B. Öl, Butter, Margarine und Sahne sind in unseren Rezepten bereits reduziert. Kombiniert mit reichlich Rohkost und Obst gelingt es so, eine vollwertige Ernährung im Alltag umzusetzen.

Sachliche Informationen zur gesunden Kinderernährung finden Sie auch beim Forschungsinstitut für Kinderernährung unter: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)



## Inhaltsverzeichnis

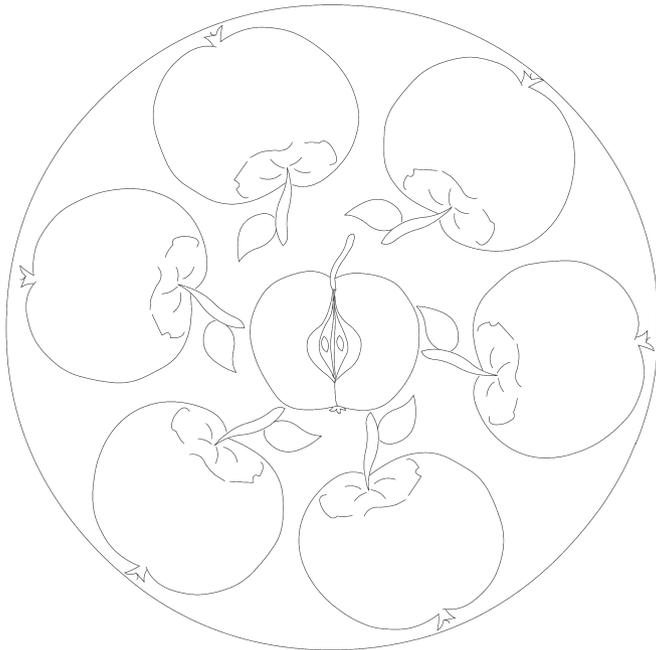
<b>Suppen</b>	
Kürbissuppe mit Hack .....	7
Linsensuppe .....	8
Tomatensuppe .....	9
<b>Hauptspeisen</b>	
Bauernsalat, Ofenkartoffel, Kräuter dip .....	10
Blumenkohlpuffer .....	11
Bolognese von roten Linsen .....	12
Brokkoli-Käse-Soße .....	13
Bulgursalat .....	14
Couscous-Salat .....	15
Ebly-Pfanne .....	16
Fischragout .....	17
Geflügelrisotto .....	18
Gefüllte Paprika mit Bulgur und Käsesoße .....	19
Gemüse-Couscous .....	20
Gemüsekuchen .....	21
Goldener Reis aus Nigeria .....	22
Grüne Bohnen mit Nudeln und Pesto .....	23
Hackfleisch-Gemüse-Pfanne .....	24
Kartoffel-Hähnchen-Auflauf mit Brokkoli .....	25
Knusprige Gemüseriebekuchen .....	26
Nudeln mit Spinatsoße .....	27
Nudelsalat .....	28
Putengeschnetzeltes .....	29
Sauerkrautauflauf .....	30
Schnelle Käsespätzle .....	31
Spinat-Lasagne .....	32
Spitzkohleintopf .....	33
Tofu-Bolognese .....	34
Tomatengemüse .....	35
Tortellini-Salat .....	36
Zucchini-Hack-Pfanne .....	37
Zucchini-Puffer .....	38
<b>Nachspeisen</b>	
Apple-Crumble .....	39
Hefestütchen .....	40
Himbeer-Tiramisu .....	41
Himbeertraum .....	42
Kaiserschmarrn .....	43
Kirschstreusel .....	44
Kräuterbrot .....	45
Kürbisbrot .....	46
Kürbiskuchen .....	47
Philadelphia-Creme .....	48
Schneegestöber .....	49
Streuselkuchen Pustebäume .....	50
Süßes Apfelbrot .....	51
Vollkorn-Apfelwaffeln .....	52
Wackelapfel .....	53

### Abkürzungen

EL	Esslöffel	Min.	Minuten
TL	Teelöffel	geh.	gehäuft
g	Gramm	gestr.	gestrichen
kg	Kilogramm	kl.	klein
ml	Milliliter		
l	Liter		
TK	Tiefkühlware		
Pck.	Paket, Packung, Päckchen		



## ■ Apfel-Mandala zum Ausmalen



## ■ Kürbissuppe mit Hack

### 🍷 Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 Hokkaidokürbis
- etwas Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- etwas Chili
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Creme fraiche oder Schmand
- 500 g Rinderhack

### 🍷 Zubereitung

Etwas Öl in eine Pfanne geben und das Rinderhackfleisch krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Den Kürbis waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen. Mit Schale in Stücke schneiden. Zwiebel und Möhre schälen und in Stücke schneiden. Etwas Öl in einen Topf geben, Gemüse mit Chili schmoren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren. Das Creme fraiche unterrühren und das Hackfleisch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt gut: Baguette



## ■ Linsensuppe



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 200 g Linsen
- 1 Stange Lauch
- 3 große Möhren
- 1/4 Sellerieknolle
- 500 g Kartoffeln
- 2 geh. TL Gemüsebrühe
- 750 ml Wasser
- Pfeffer, gemahlener Kümmel
- evtl. Salz, Thymian, Bohnenkraut



### Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in etwas Fett andünsten, die Linsen zugeben und mit Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Aufkochen und danach 20 Min. leicht köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln zur Suppe geben und ca. 30 Min. köcheln lassen. Mit den Kartoffeln die Gewürze zugeben, außer die Gemüsebrühe.

Wenn die Linsen gar sind, die Gemüsebrühe zugeben oder evtl. etwas Salz.

Dazu passt gut: Vollkornbrötchen

## ■ Tomatensuppe



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 kg reife Tomaten
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Brühe
- 2 EL Balsamico-Essig
- 100 ml Sahne



### Zubereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Die Tomaten vierteln und ca. 30 Min. mitkochen lassen. Danach alles fein pürieren.

Mit Salz, Brühe, Essig würzen. Kurz vor dem Servieren die Sahne einrühren.

Dazu passt gut: Vollkornbrötchen



## Bauernsalat, Ofenkartoffeln und Kräuterdip



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 Schlangengurke
- 4 Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 kl. Dose Mais
- 2-3 geraspelte Möhren
- 1 Zwiebel
- Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, wenig Zucker
- 1 kg Drillinge (kleine Kartoffeln)
- 500 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Schuss Rotweinessig
- Italienische Kräuter TK, Kräuter der Provence
- 1 Pck. Schafskäse



### Zubereitung

Gemüse waschen und schön klein schneiden. Aus Zwiebeln, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing verrühren und zum klein geschnittenen Gemüse geben.

Den Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.

Drillinge waschen und halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und Kräuter der Provence darüber streuen. Bei 200°C Heißluft ca. 25 bis 30 Min. backen – bis die Kartoffeln goldbraun sind.

Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und einem Schuss Rotweinessig verrühren. Den Schafskäse in Würfel schneiden und zum Salat reichen.

Dazu passt gut: Putenschnitzel oder Sellarischnitzel

## Blumenkohlpuffer



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 600 g Blumenkohl
- 3 Eier
- 1 Becher Creme fraiche
- 50 g Mehl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Currypulver
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Rapsöl zum Ausbacken



### Zubereitung

Blumenkohl putzen. Die Blumenkohlröschen grob raspeln oder kleinschneiden.

Blumenkohl in eine Schüssel geben. Eier, Creme fraiche und Mehl dazugeben und zu einer glatten Masse vermischen. Die Blumenkohlmasse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und Curry abschmecken. Zum Schluss Petersilie und Schnittlauch zugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen; mit einem großen Löffel eine Portion Blumenkohlmasse auf beiden Seiten goldgelb ausbacken und evtl. auf Küchenkrepp legen.

Dazu passt gut: bunter Salat / ein Stück Fisch

## Bolognese von roten Linsen



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 1/2 Knolle Sellerie oder 2 Stangen Staudensellerie
- ca. 4 EL Olivenöl
- ca. 3 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten gewürfelt
- 500 ml Gemüsebrühe
- frische Kräuter (Basilikum usw.)
- ca. 200 g rote Linsen



### Zubereitung

In einer hohen Pfanne die Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze dünsten. Das Tomatenmark hinzufügen. Tomaten, Gemüsebrühe, Kräuter und Linsen hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

Eventuell etwas Flüssigkeit hinzufügen. Die Bolognese sollte die gleiche Konsistenz erhalten wie eine Hackfleischsoße.

Dazu passt gut: Vollkornnudeln

## Brokkoli-Käse-Soße



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 500 g Brokkoli
- 250 g Möhren (geraspelt)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Pck. Kräuterschmelzkäse
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- etwas Mehl zum Andicken



### Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch in Öl anschwitzen. Brokkoli und Möhren dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Wenn das Gemüse gar ist, alles zerstampfen oder pürieren. Dann Käse unter die Masse ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Soße zu dünn ist, mit etwas Mehl abbinden. Zum Schluss die Sahne dazugeben.

Dazu passt gut: Vollkorn Spaghetti

## Bulgursalat



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 3 Tassen Bulgur
- 3 Tassen heißes Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika (scharf)
- Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1-2 Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Schlangengurke
- 2 Tomaten
- 1 Bund Minze



### Zubereitung

Bulgur mit heißem Wasser vermengen und ca. 15 Min. quellen lassen.

Gemüse in kleine Würfel schneiden und die Petersilie und Minze klein hacken. Bulgur mit Tomatenmark, Öl, Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie und Minze vermischen. Zum Schluss das klein geschnittene Gemüse unterrühren.

Dazu passt gut: Putenschnitzel oder Frikadelle

## Couscous-Salat



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 200 g Couscous
- 200 ml Wasser
- 1 geh. TL Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 1 geh. EL Tomatenmark
- 1 gestr. EL Ajvar (für Kinder eher mildes)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- Pfeffer, Paprika, etwas Salz
- 1 Tüte Petersilie TK oder frische Petersilie
- 1 Pck. Schafskäse



### Zubereitung

Couscous mit der gleichen Menge kochendem Wasser übergießen, Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Min. ausquellen lassen (siehe auch Angaben auf der Packung).

Öl erhitzen, Tomatenmark und Ajvar darin auflösen und unter den Couscous rühren.

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden (Paprika sind leichter verträglich, wenn man sie mit dem Sparschäler schält). Gemüse und Kräuter unterrühren, abschmecken.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben.

## Ebly-Pfanne

### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 2 Beutel Ebly (vorgegartener Weizen im Kochbeutel)
- 4 Zucchini (kleine)
- 500 g Kirschtomaten
- 500 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL rotes Pesto
- 1 Beutel frischer geriebener Parmesan

### Zubereitung

Ebly nach Packungsanweisung kochen.

Tomaten und Zucchini waschen, Zucchini in Scheiben schneiden und Tomaten halbieren, Champignons sehr klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Champignons darin andünsten, ein wenig Wasser angießen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Tomaten und Ebly hinzufügen und mit erhitzen, dann mit Pesto abschmecken. Parmesan dazu reichen.

Dazu passt gut: frischer Salat

Typ: Das Rezept kann auch durch 400 g krümelig gebratenes Rinderhack ergänzt werden.



## Fischragout

### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 500 g Seelachsfilet oder Rotbarschfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- etwas Zitronensaft
- 50 g Butter
- 30 g Mehl
- 250 ml Brühe
- 1 Becher Sahne
- Salz, Pfeffer, Spritzer Tabasco
- 1 Dose Erbsen und Möhren

### Zubereitung

Den Fisch waschen, mit Papier trocken tupfen und in gleichgroße Würfel schneiden. Einen Topf aufsetzen: die Brühe und Zitronensaft hineingeben; die Zwiebel schälen und mit Lorbeerblättern und Nelken spicken; alles zusammen mit Salz aufkochen. Den Fisch hinzufügen und auf kleiner Flamme gar ziehen lassen, ca. 10 Min. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Im zweiten Topf Butter auslassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Fischbrühe dazugeben (ohne gespickte Zwiebel) und alles gut verrühren, 8 Min. köcheln lassen. Die Dose Erbsen und Möhren in einem Sieb abtropfen lassen. In die Soße geben, den Fisch dazugeben und einmal aufwallen lassen, vom Herd nehmen und den Becher Sahne einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Tabasco abschmecken.

Dazu passt gut: Reis und Gurkensalat



## Geflügelrisotto



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Öl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Paprika (rot/gelb/orange)
- 1 kl. Dose gehackte Tomaten
- ca. 2 EL Tomatenmark
- 200 g roher Reis
- 500 ml Wasser
- 1 Würfel oder 1 geh. TL Gemüsebrühe



### Zubereitung

Hähnchenbrustfilet in Stückchen schneiden und in Öl anbraten. Zwiebeln fein würfeln, Paprika-schoten putzen, würfeln und beides zugeben. Gehackte Tomaten und Tomatenmark einrühren. Rohen Reis beimischen, kurz mit andünsten. Wasser angießen und Gemüsebrühe zugeben.

Im geschlossenen Topf auf kleiner Flamme kochen lassen bis der Reis gar ist. Zwischendurch umrühren und evtl. noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Mit frischen oder Tiefkühlkräutern verfeinern. Evtl. mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Dazu passt gut: z.B. eine Quarkspeise als Nachtisch

Abzuwandeln mit: Couscous anstatt Reis (kürzere Kochzeit)



## Gefüllte Paprika mit Bulgur und Käsesoße



### Zutaten Paprika mit Bulgur

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 4-5 Paprika (rot, gelb oder orange)
- 8 EL Bulgur in doppelter Menge heißem Wasser oder Brühe einweichen
- 1 Pck. Buttergemüse
- 1 Becher saure Sahne
- 1/2 Paket geriebener Käse



### Zubereitung

Paprika teilen und waschen, Kerngehäuse entfernen. Den fertig eingeweichten Bulgur mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Buttergemüse nach Anleitung zubereiten und anschließend unter den Bulgur heben. Die saure Sahne und 2 EL Reibekäse unter die Bulgurmasse geben und in die Paprika füllen. Die Paprika in eine Auflaufform oder feuerfeste Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 180°C Heißluft ca. 25 Min. backen – bis die Paprika gar sind.



### Zutaten Käsesoße

- 1 TL Margarine
- 1/4 große Zwiebel
- 1 leicht geh. EL Mehl
- 125 ml Milch, Gemüse- oder Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Reibekäse



### Zubereitung

Die Margarine in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin auslassen, dann das Mehl dazugeben und mit Flüssigkeit ablöschen. Das ganze unter Rühren zu einer glatten Masse verarbeiten und einmal aufkochen lassen. Dann den Käse hinzugeben und mit dem Pürierstab gut durchpürieren.



## Gemüse-Couscous



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Couscous
- 3 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- je 1 grüne und rote Paprika
- 1 Zwiebel
- Petersilie, Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 5 EL Paprikapaste (Ajvar)



### Zubereitung

Die Brühe aufkochen, über den Couscous geben und quellen lassen.

Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse anbraten, mit Gewürzen und der Paprikapaste abschmecken und alles unter den Couscous rühren.

Dazu passt gut: Joghurt mit Minze



## Gemüsekuchen (1 Backblech)



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- Hefeteig:
- 160 g Weizenmehl
  - 160 g Dinkelvollkornmehl
  - 1/2 Würfel Hefe
  - 1 gestr. TL Salz
  - 3 EL Öl
  - 160 ml lauwarmes Wasser

### Belag:

- 400 g Möhren
- 400 g Spitzkohl
- 100 ml Sahne
- 400 ml passierte Tomaten
- 200 g geriebener Goudakäse
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Thymian, Oregano



### Zubereitung

Hefeteig herstellen, abgedeckt an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen. Den Teig nochmals durchkneten und auf einem Blech ausrollen, ca. 15 Min. abgedeckt gehen lassen.

Die geschälten Möhren in Streifen raspeln. Den geputzten Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in etwas Öl andünsten, Tomaten und Sahne zugeben, würzen und aufkochen.

Die Gemüsemasse auf dem Teig verteilen und mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C Heißluft ca. 15 bis 20 Min. backen.

Dazu passt gut: Salat



## Goldener Reis aus Nigeria



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

250 g Erbsen und gewürfelte Möhren TK  
 3 EL Erdnussöl  
 1 TL Curry  
 250 g Basmati-Reis  
 1/2 Brühwürfel  
 1 TL Curry  
 30 g Butter  
 500 g Hähnchengeschnetzeltes  
 1 Zwiebel  
 Salz, Pfeffer, etwas Öl



### Zubereitung

Geschnetzeltes mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer in Öl anbraten. Das gefrorene Gemüse langsam in Öl und Curry schmoren, mit der Brühe ablöschen.

Reis abspülen und garen, mit Curry und Salz würzen. Die Butter unter den gegarten Reis rühren.

Zum Schluss alles in eine große Schüssel schichten und vorsichtig vermengen.

**Tipp:** Fleisch und Gemüse können auch in einem Topf gegart werden.

Den Reis kann man auch durch Couscous ersetzen.

## Grüne Bohnen mit Nudeln und Pesto



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

500 g grüne Brechbohnen  
 300 g Makkaroni  
 1 kleines Glas grünes Pesto



### Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden und kochen. Nudeln abkochen, das Pesto unter die Nudeln ziehen. Bohnen unterheben.

Dazu passt gut: ein bunter Salat

## Hackfleisch-Gemüse-Pfanne



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Möhren
- 4 Stangen Lauch
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 600 g Hackfleisch
- Rosenpaprika
- 4 EL Petersilie
- 1 Becher Creme fraiche oder saure Sahne



### Zubereitung

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Hackfleisch in Öl anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse dazugeben. 5 Min. schmoren lassen und mit Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, zuletzt Kräuter dazugeben. Vor dem Servieren einen Klecks Creme fraiche dazugeben.

Dazu passt gut: Reis oder Baguette

## Kartoffeln-Hähnchen-Auflauf mit Brokkoli



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 400 g Hähnchenfilet
- 500 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Oregano
- 3 Eier (Größe M)
- 150 ml Sahne und 150 ml fettarme Milch
- 50 g Parmesan



### Zubereitung

Kartoffeln kochen. Inzwischen Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen und Röschen von den Stielen schneiden. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen und abdampfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Knoblauch kurz in der Pfanne andünsten und herausnehmen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Eine Schicht Kartoffelscheiben in eine ofenfeste Auflaufform legen, darauf Brokkoli, dann übrige Kartoffelscheiben und Hähnchen schichten.

Oregano, bis auf etwas zum Garnieren, waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Eier, Sahne und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Oregano untermischen. Eiersahne über den Auflauf gießen. Parmesan fein reiben und drüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C, Umluft: 150°C) ca. 30 Min. garen. Eventuell nach ca. 20 Min. bedecken.

Herausnehmen und mit Oregano garniert servieren.

## Knusprige Gemüsereibekuchen



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Möhren (geraspelt)
- 2 Zwiebeln
- 1 Zucchini (geraspelt)
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1/2 Packung Vollkornhaferflocken



### Zubereitung

Kartoffeln und Gemüse schälen, waschen und mittelfein raspeln. Aus allen Zutaten einen Reibekuchenteig herstellen. Zum Schluss die Haferflocken zugeben. Den Teig ruhen lassen. In einer Pfanne mit heißem Öl kleine Reibekuchen braten. Zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen.

Dazu passt gut: Kräuterquark oder Apfelmus

## Nudeln mit Spinatsoße



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 500 g Vollkornnudeln
- 600 g Rahmspinat TK
- 1 Pck. Sahne- oder Kräuterschmelzkäse
- ca. 500 ml Brühe, evtl. etwas Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch



### Zubereitung

Vollkornnudeln nach Anleitung kochen.

Rahmspinat bei geringer Hitze auftauen und mit Brühe aufgießen. Schmelzkäse hinzufügen und unter Rühren auflösen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Brühe oder Milch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken.



## Nudelsalat



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 250 g Gabelspaghetti
- 1 Schlangengurke
- 150 g Cherrytomaten
- 250 g Naturjoghurt
- 200 g Frischkäse
- 4 EL Öl
- 6 EL Milch
- etwas Zitrone
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1-2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- ca. 50 g gemischte Kräuter TK



### Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen, in ein Sieb schütten, erkalten lassen und dann in eine Schüssel geben.

Die Schlangengurke schälen und in Würfel schneiden. Dann die Cherrytomaten, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Kräutermischung über die Nudeln geben.

Dann aus Naturjoghurt, Frischkäse, Öl, Milch und Gewürzen nach Geschmack eine Soße herstellen. Diese über die Nudeln gießen, vorsichtig vermengen und noch einmal abschmecken.

Dazu passt gut: Frikadellen oder Würstchen

## Putengeschnetzeltes



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 600 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Pck. passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Sahne
- Basilikum frisch oder TK
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 Prise Zucker
- Öl zum Braten



### Zubereitung

Die Zwiebel und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl (zum Beispiel Olivenöl) erhitzen und die Zwiebel- und Möhrenwürfel anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Die passierten Tomaten zugeben, würzen und aufkochen. 15 Min. leicht köcheln lassen.

Basilikum und Sahne zugeben und noch mal aufkochen. Die Soße pürieren und noch einmal abschmecken.

Die Putenbrust mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen, in Würfel schneiden. Die Fleischwürfel in etwas Öl (zum Beispiel Rapsöl) anbraten, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und durchbraten. Das gebratene Fleisch in die heiße Soße geben und ziehen lassen.

Dazu passt gut: Reis, Nudeln, Rohkost, Salat



## Sauerkrautauflauf

### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 Dose Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Öl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 geh. TL Mondamin oder Speisestärke mit ca. 4 EL kaltem Wasser anrühren
- 800 g Kartoffeln (Kartoffelpüree: 200 ml Milch heiß, 1 EL Butter, etw. Salz und Muskat)
- 250 g Geflügelfleischwurst
- 1/2 Pck. geriebener Käse

### Zubereitung

Sauerkraut ausdrücken, mit Öl, Zwiebeln und Lorbeerblatt ca. 15 Min. anschmoren. Sauerkraut mit der Gemüsebrühe 30 Min. kochen, mit etwas Stärke binden, Geflügelfleischwurst in Würfel schneiden und dazu geben.

Kartoffeln kochen, mit heißer Milch und Butter zu Püree verarbeiten.

Sauerkraut in eine Auflaufform geben, Püree darauf verteilen, mit dem Käse bestreuen und im Backofen auf 160°C Heißluft ca. 30 Min. backen.

Dazu passt gut: Quarkspeise mit Obst als Nachtisch

## Schnelle Käsespätzle

### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 500 g Spätzle
- 200 g Röstzwiebeln
- 200 g geriebenen Käse (Emmentaler / Gouda)

### Zubereitung

Spätzle im kochendem Wasser kochen, abseihen und abschrecken. Spätzle mit den Röstzwiebeln und Käse gut vermengen, in eine gefettete Auflaufform geben und bei 175°C ca. 20 Min. überbacken.

Dazu passt gut: frischer Salat



## Spinat-Lasagne



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 kg Blattspinat
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Creme fraiche
- 750 ml Brühe
- 2 Pck. Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Paket Lasagneblätter
- 1 Pck. geriebener Gouda oder Emmentaler



### Zubereitung

Spinat auftauen lassen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in heißer Butter glasig dünsten, Spinat zufügen und 20 Min. garen.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Creme fraiche mit Brühe erwärmen und den Frischkäse darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Käsesoße, Lasagneblätter und Spinat abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Soße abschließen. Den Käse darüber streuen und ca. 30 Min. überbacken.

Dazu passt gut: frischer Lachs

## Spitzkohleintopf



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 600 g Rinderhack
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- ca. 1200 g Spitzkohl (entspricht einem Kopf von ca. 1500 g)
- 1 kg Kartoffeln
- ca. 150 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe
- Pfeffer, etwas Salz



### Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen. Rinderhack und gewürfelte Zwiebeln anbraten. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln, den Strunk heraus schneiden, das Gemüse in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und kurz waschen.

Den geschnittenen Spitzkohl auf das Hack geben, mit der Gemüsebrühe würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und auf den Kohl legen.

Ca. 150 ml Wasser angießen und den Eintopf mit Deckel auf geringer Hitze (Stufe 1/2) ca. 30 Min. kochen lassen.

Auf Wunsch stampfen und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Abzuwandeln mit: Chinakohl oder Wirsing, je nach Jahreszeit

## Tofu-Bolognese



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 500 g Tofu Natur
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 8 EL Tomatenmark
- 2 kl. Dosen Pizzatomen
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 TL Oregano
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 Bund frisches Basilikum
- 200 g Kirschtomen



### Zubereitung

Tofu mit den Händen zerbröseln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.

Öl erhitzen und Tofu darin ca. 5 Min. anbraten. Zwiebel hinzufügen und weitere 4 Min. braten. Beide Dosen Pizzatomen, Tomatenmark und halbierte Tomaten hinzugeben und 2 Min. braten. Agavendicksaft, Knoblauch und Oregano hinzugeben. Köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum grob hacken und unter die Soße geben.

Dazu passt gut: Reis oder Nudeln

## Tomatengemüse



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 kg Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan
- 50 g Paniermehl
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 20 ml Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie klein hacken



### Zubereitung

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Tomaten und Knoblauch klein hacken und mit allen weiteren Zutaten mischen, in eine Auflaufform geben und im Backofen bei ca. 180° C 30 Min. backen.

Dazu passt gut: frischer Fisch und Brot

## Tortellini-Salat



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

250 g Tortellini  
 jeweils 1 rote, gelbe und grüne Paprika  
 3-4 Tomaten oder 250 g Minitomaten  
 1/2 Gurke  
 1 Glas schwarze Oliven ohne Stein  
 1 Pck. Schafskäse  
 1 Bund Lauchzwiebeln  
 2 EL Olivenöl  
 2 EL Essig  
 Oregano  
 1-2 TL Salz  
 1 Becher Schmand  
 frische Basilikumblätter



### Zubereitung

Tortellini kochen, abkühlen lassen.

Paprika, Tomaten und Gurke würfeln, Oliven in Scheiben schneiden, Schafskäse würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und alles mit den Tortellinis mischen. Olivenöl, Essig, Oregano, Salz, Schmand dazugeben, Basilikum-Blätter darüber streuen.

Dazu passt gut: Frikadellen, Schnitzel, Chicken Wings

## Zucchini-Hack-Pfanne



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

500 g Rinderhack  
 2 Zucchini  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz, Pfeffer, Thymian  
 Gemüsebrühe  
 etwas Öl



### Zubereitung

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und im erhitzten Öl anschwitzen.

Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Zucchini halbieren aushöhlen, in Halbmonde schneiden und kurz andünsten, bis sie bissfest sind.

Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Gemüsebrühe abschmecken.

Dazu passt gut: Nudeln oder Reis

(Den gekochten Reis oder die gekochten Nudeln kann man gut unter die Zucchini-Hack-Pfanne heben und mit etwas Brühe auffüllen.)



## Zucchini-Puffer



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

500 g Kartoffeln  
 500 g Zucchini  
 je 1 Bund Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dill  
 4 Eier  
 6 geh. EL Haferflocken  
 Salz, Pfeffer  
 Öl zum Braten

Für den Dip:

150 g Schafskäse  
 200 g Joghurt  
 1 Zweig Minze  
 1 EL Olivenöl



### Zubereitung

Kartoffeln und Zucchini schälen und raspeln und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, fein gehackter Petersilie, Dill, Haferflocken und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Esslöffelweise in einer Pfanne mit Öl ausbacken.

Für den Dip Schafskäse fein zerbröckeln und mit dem Joghurt und dem Öl vermengen. Die Minze fein geschnitten darunter geben.

In der Kürbiszeit (im Herbst) kann die Zucchinimenge durch Hokkaidokürbis ersetzt werden.

Dazu passt gut: gemischter Salat

## Apple-Crumble



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

6 mittelgroße Äpfel  
 100 g Butter  
 150 g Mehl  
 75 g Zucker  
 1 Pck. Vanillezucker  
 6 EL Müsli



### Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. In eine Auflaufform legen und mit dem Müsli bestreuen. Butter, Zucker, Vanillezucker und Mehl zu Streuseln kneten und auf den Äpfeln verteilen. Im Backofen bei 180°C ca. 15 Min. backen.

Dazu passt gut: Vanillesoße oder Sahne



## Hefestütchen (PRIMA IGEL) oder Quarkteilchen



### Zutaten

Grundmenge ergibt ca. 10 bis 12 Stück

250 g Weizenmehl (Typ 405) + 250 g Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl  
1 Würfel Hefe, 80 g Zucker, 80 g Margarine  
250 ml Milch, 1 EL Rapsöl



### Zubereitung

Backofen auf 50°C vorheizen.

Mehl, Hefe, Zucker, Öl, warme Milch und warme Margarine in eine Schüssel geben und kurz stehen lassen. Zutaten verrühren. Schüssel mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Min. im Backofen gehen lassen. Schüssel aus dem Backofen nehmen und nun auf 175°C vorheizen.

Teig nochmals durchkneten, Stütchen formen, die an einer Seite spitz zulaufen und auf Backpapier bei 175°C Heißluft ca. 15 Min. backen. Nach dem Abkühlen bekommt das Stütchen Stacheln aus Mandelstiften, Augen und eine Rosinennase. So entsteht der PRIMA IGEL.

Aus diesem Grundrezept für Hefeteig können auch Quarkteilchen zubereitet werden:



### Zutaten Quarkmasse

500 g Quark, 1 Becher saure Sahne, 1 Eigelb  
3 EL Zucker, 1 geh. EL Vanillepuddingpulver  
Saft von einer Zitrone, Rosinen nach Wunsch



### Zubereitung

Alle Zutaten verrühren. Hefeteig zu flachen Teilchen formen, Quarkmasse darauf verteilen. Auf Backpapier bei 175°C Heißluft ca. 20 Min. backen.

Dieser Hefeteig ist auch als Boden für ein Blech Pflaumenkuchen geeignet.



## Himbeer-Tiramisu



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

1 große Schale Himbeeren (auch mit Tiefkühlhimbeeren möglich)  
500 g Magerquark  
1 Becher saure Sahne  
1/2 Pck. Löffelbiskuits  
2 EL Vanillezucker  
ein paar Mandelblättchen  
etwas Himbeersirup



### Zubereitung

Die Himbeeren waschen. Die Hälfte der Himbeeren pürieren und mit Himbeersirup süßen. Eine Schale mit zerbröselten Biskuits ausfüllen. Die nicht pürierten Himbeeren darauf verteilen. Den Quark mit der sauren Sahne vermischen, mit dem Vanillezucker süßen und über die Himbeeren streichen. Dann die pürierten Himbeeren verteilen und mit den Mandeln bestreuen.

Mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.



## Himbeertraum



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

300 g Himbeeren TK  
200 g Schlagsahne  
300 g Naturjoghurt  
etwas brauner Zucker



### Zubereitung

Gefrorene Himbeeren in eine flache Auflaufform geben.

Schlagsahne steif schlagen und mit dem Joghurt verrühren. Masse über die Himbeeren geben und mit braunem Zucker bestreuen.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Es können auch andere weiche Obstsorten verwendet werden.

## Kaiserschmarrn



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

160 g Weizenmehl  
160 g Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl  
500 ml Milch  
6 Eier  
50 g flüssige Butter, Öl zum Backen  
60 g Zucker  
Salz  
2 Pck. Vanillezucker  
Puderzucker zum Bestreuen



### Zubereitung

Die Eier trennen. Eigelbe in eine Rührschüssel geben, Zucker, den Vanillezucker und die Milch zugeben und verrühren. Die flüssige Butter zugeben. Das Mehl nach und nach einrühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu einem festen Schnee aufschlagen. Den Eischnee unter die Eigelbmasse heben.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Den Teig einfüllen, goldgelb backen und wenden. Die zweite Seite ebenfalls goldgelb backen. Den Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerteilen und mit Puderzucker bestäuben.

Dazu passt gut: Apfelmus

## Kirschstreusel (vom Blech)

### Zutaten Streusel

250 g Butter, 200 g Zucker  
150 g Weizenmehl (Typ 405) + 150 g Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl  
1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Mandelblättchen

### Zubereitung Streusel

Alle Zutaten zu Streuseln verarbeiten.

Tipp: Die Streusel sind am schönsten, wenn sie am Vortag zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank stehen.

### Zutaten Quark-Öl-Teig

200 g Magerquark, 100 g Zucker  
6 EL Milch, 8 EL Öl, 1 Ei  
200 g Weizenmehl (Typ 405), 200 g Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl  
1 Pck. Backpulver  
2 Gläser Kirschen

### Zubereitung Quark-Öl-Teig

Quark, Zucker, Milch, Öl und Ei miteinander verrühren. Mehl und Backpulver mischen und anschließend unter die Quarkmasse kneten.

Quark-Öl-Teig auf ein gefettetes Blech geben, abgetropfte Kirschen darauf verteilen, Streusel ebenfalls gleichmäßig verteilen.

Ca. 20 bis 25 Min. im vorgeheizten Ofen backen, Heißluft: 175° C Celsius

Zur Abwechslung kann dieses Rezept auch mit Aprikosen, Johannisbeeren oder Pflaumen gebacken werden. Quark-Öl-Teig ist auch am zweiten Tag noch saftig und damit zum Aufbewahren etwas besser geeignet als Hefeteig.

## Kräuterbrot

### Zutaten

*Mengenangaben für eine Kastenform.*

250 g Weizenmehl  
250 g Dinkelvollkornmehl  
1 Würfel Hefe  
125 ml Milch  
1 Prise Salz  
50 g Margarine  
2 Eier

### 2 Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

etwas Muskat, 1/2 TL Fenchel, 4 EL gehackter Dill, 1/2 TL Rosmarin, 2 EL gehackte Petersilie und Schnittlauch oder 1 Pck. TK Kräuter

### Zubereitung

Hefeteig herstellen im Backofen bei 50° C oder an einem anderen warmen Ort 30 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Die Zwiebel hacken und den Knoblauch pressen, die Kräuter fein wiegen und alles unter den Hefeteig rühren. Den Teig in eine Form füllen und den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser bestreichen, dann das Brot in den vorgeheizten Ofen auf die unterste Schiene einschieben. Die Backzeit beträgt ca. 40 Min.

Dazu passt gut: Butter oder Kräuterquark



## Kürbisbrot



### Zutaten

*Mengenangaben für eine Kastenform.*

- 400 g Kürbis (Hokkaido)
- 40 g Butter
- 125 ml Milch
- 300 g Weizenmehl
- 300 g Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 4 EL Zucker
- Ahornsirup



### Zubereitung

Kürbis mit Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen. Den erkalteten Kürbis mit der Butter und Milch pürieren.

Mehl, Trockenhefe und Zucker mischen.

Alle Zutaten gut vermengen und 20 bis 30 Min. gehen lassen.

In einer Kastenform bei 200°C 40 Min. backen.

Das fertige Brot auf Wunsch mit Ahornsirup bestreichen.

Dazu passt gut: Butter und Marmelade

## Kürbiskuchen



### Zutaten

*Mengenangaben für eine Springform.*

- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 1/2 Bio- Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Kürbisfleisch, gerieben
- 120 g Mandeln, gerieben
- 100 g Mehl (halb Weizenmehl, halb Dinkelvollkornmehl)
- 1 TL Backpulver



### Zubereitung

Den Zucker mit den Eiern so lange rühren, bis die Masse hell ist. Zimt, Salz, Kürbis, die geriebenen Mandeln und Schale und Saft einer halben Zitrone darunter rühren. Das Mehl und das Backpulver sieben und ebenfalls unterrühren.

In eine Springform von 22 bis 24 cm oder in eine Gugelhupfform (ca. 2 Liter Volumen) füllen. Im vorgeheizten Backofen (auf der untersten Schiene) bei 180°C 40 bis 50 Min. backen.



## Philadelphia-Creme



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

250 g Magerquark  
 200 g Frischkäse  
 125 ml Milch  
 2 Pck. Vanillezucker  
 50 g Zucker

1 Glas Rote Grütze  
 1/2 Beutel gehobelte Mandeln  
 Butter zum Rösten



### Zubereitung

Zutaten für die Frischkäse-Quarkmasse verrühren und in eine Schüssel geben.

Die Rote Grütze darauf verteilen und mit den zuvor gerösteten Mandeln bestreuen.

## Schneegestöber



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

500 g Quark (20 % Fett)  
 1 Becher Sauerrahm (10 % Fett)  
 1 Becher Sahne  
 1 Pck. Vanillezucker  
 400 g Himbeeren TK  
 60 g Baiser-Kringel  
 2 EL geröstete Mandeln



### Zubereitung

Quark, Sauerrahm, steifgeschlagene Sahne und Vanillezucker (nach Geschmack) mischen. In eine flache Form füllen und gefrorene Himbeeren darüber verteilen. Baiser-Kringel zerstoßen und über die Himbeeren geben. Zuletzt geröstete Mandelblättchen darüber streuen.

## Streuselkuchen „Pusteblume“ (1 Backblech)

### Zutaten Boden

- 250 g flüssige Butter
- 200 g Zucker
- 250 g Mehl (halb Weizenmehl, halb Dinkelvollkornmehl)
- 5 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 kg geputztes Frischobst oder zwei Gläser Obst

### Zutaten Streusel

- 300 g Mehl (halb Weizenmehl, halb Dinkelvollkornmehl)
- 200 g Zucker
- 200 g Butter
- 1 Pck. Vanillezucker

### Zubereitung

Die Zutaten für den Boden zu einem flüssigen Teig verrühren und auf ein Backblech geben. Dann das Obst darauf geben.

Die Streuselzutaten vermengen und als Streusel darüber geben.

Bei 200°C Ober- und Unterhitze oder 170°C Umluft ca. 30 bis 35 Min. backen.

## Süßes Apfelbrot

### Zutaten

*Mengenangaben für eine Kastenform.*

- 4 Eier
- 150 g Zucker
- 125 g Weizenmehl
- 125 g Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- etwas Zimt
- 300 g Äpfel

### Zubereitung

Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten und die Apfelwürfel untermengen.

Den fertigen Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei 175°C ca. 40 bis 55 Min. backen.



## Vollkorn-Apfelwaffeln



### Zutaten

Grundrezept für ca. 12 bis 14 Stück

- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g weiche Butter oder Margarine
- 100 g Weizenmehl (weiß, Typ 405)
- 100 g Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- ca. 125 ml Mineralwasser
- 2 mittelgroße Äpfel



### Zubereitung

Eier mit Zucker schaumig schlagen. Butter oder Margarine zugeben.

Weizenmehl mit Vollkornmehl und 1 Backpulver mischen und untermixen. Mineralwasser unterrühren. Äpfel vierteln, entkernen (evtl. schälen) und grob in den Teig raspeln.

Sollte der Teig zu dick werden, noch etwas Mineralwasser zugeben.

Waffeln wie gewohnt gut durchbacken (sie müssen auch innen gar sein) und leicht mit Puderzucker bestreuen.

## Wackelapfel



### Zutaten

Rezept für ca. 8 bis 10 Kinderportionen – entsprechend etwa für 4 Erwachsenenportionen

- 1 l Apfelsaft
- 12 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 4 Äpfel
- 1 Pck. Vanillezucker



### Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, nicht kochen. Weiche Gelatineblätter aus dem Einweichwasser nehmen. Apfelsaft mit Vanillezucker und Schote erhitzen, Gelatine im Saft auflösen und kalt stellen.

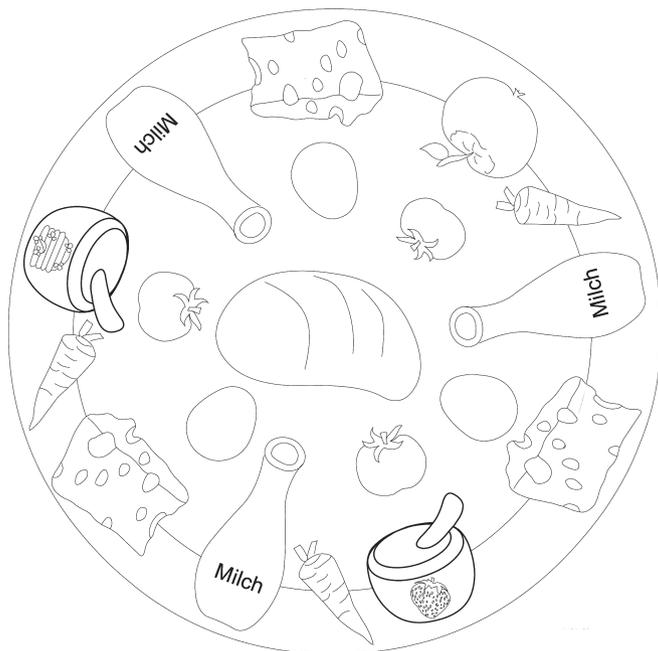
Äpfel würfeln. Sobald der Saft anfängt zu gelieren, die Äpfel untermischen und mindestens 12 Stunden kalt stellen.

Tip: Wer im Umgang mit Gelatine nicht vertraut ist, kann auch hellen Tortenguss verwenden.

Dazu passt gut: Vanillesoße



## Frühstück-Mandala zum Ausmalen



## Impressum

Herausgeber:

Stadt Mülheim an der Ruhr  
Gesundheitsamt  
Amt für Kinder, Jugend und Schule

Andrea Joachim, Stabsstelle Gesundheitsförderung  
Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (0208) 455 53 66, Fax: (0208) 455 58 53 66  
andrea.joachim@muelheim-ruhr.de  
www.muelheim-ruhr.de

Tina Malik, Kita Pööstekiste

Layout:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)

Druck:

Stadtdruckerei Mülheim an der Ruhr

Titelbild: Gabriel Melloch

Foto Rückseite: Andreas Hahn

Ausmalbilder mit freundlicher Genehmigung von kidsweb.de

Die Broschüre ist auch online anzusehen auf der PRIMA LEBEN Homepage:  
[http://www.muelheim-ruhr.de/cms/prima\\_leben.html](http://www.muelheim-ruhr.de/cms/prima_leben.html)

Stand Dezember 2017





**Kinder lieben es, in der Küche mitzuhelfen. Sie rühren, schneiden, kneten und formen mit großer Begeisterung und sind sehr stolz auf ihre eigenen „Werke“. Oft probieren sie auf diese Weise auch Speisen, die sie sonst ablehnen würden.**

**Ermöglichen Sie sich und Ihrem Kind immer wieder einmal diese positive Erfahrung und bereiten Sie zusammen etwas zu. Es ist wertvolle gemeinsam verbrachte Zeit.**

**Zum Beispiel diese Gurkeninseln:**

**Sie bestehen aus einer Scheibe Gurke, einem Häuschen aus (Schafs-)Käse und Möhre und einer Palme aus Basilikumblättern.**