Stadt Leipzig

# Kochen mit Kindern

## Rezeptideen für Kindertagesstätten und Schulen

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

Gesundheitsamt

Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN

OptiSTART

Herausgeber: Stadt Leipzig
Der Oberbürgermeister
Dezernat für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule
Gesundheitsamt

Verantwortlich: Dr. med. Ingrid Möller

Autorin: Dr. Antje Wagner
Redaktion: Dr. Karoline Schubert

Foto/Abb.: Microsoft
aid-Ernährungsspyramide © aid

Redaktionsschluss: Mai 2009

Druck: Stadt Leipzig, Hauptamt
Zentrale Vervielfältigung

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

## Inhalt:


1 GETRÄNKE - OHNE WASSER LÄUFT NICHTS 6
Orangensaftschorle 6
Apfelsaftschorle 6
Beerenstark 7
Malven-Johann 7
Fruchtiger Eistee 8
Gepfefferter Apfel 8
Kinderpunsch 9
2 GETREIDE UND KARTOFFEL - ENERGIE FÜR DEN GANZEN TAG 10
Blitzbrot 10
Schokobrötchen 11
Bunte Weizenvollkornbrötchen 12
Bunte Brotspieße 13
Gemüsegesichter 14
Muntermachermüsli 15
Kartoffelaufstrich - rot weiß 16
Backkartoffeln 17
3 GEMÜSE - KNACKIG, FRISCHER KNABBERSPAß 18
Bunter Brokkolisalat 18
Bunter Gemüsesalat 19
Gemüse mit Dipps 20
Griechische Pitabrote mit Krautsalat und Avocadotopping 21
Wraps & Co. 22
Roter Linsenaufstrich 23
4 OBST – ERFRISCHEND FRUCHTIGER GENUSS 24
Obst mir Dipps 24
Apfel-Nuss-Dessert 25
Mangoaufstrich 26
Roh gerührte Marmelade 27
Bären-Creme 28
Müslipfirsich 29
5 MILCH – VIELFALT VON FRUCHTIG BIS HERZHAFT 30
Trinkfrühstück 30
Coole Heide 31
Apfel-Monster 32
Bananenmilch 32
Apfelquark mit Weintrauben 33
Fruchtiger Schlemmerquark 34
Bunter Quark 35
Schafskäseaufstrich 36
6 FISCH, FLEISCH UND EI - SIND AUCH DABEI! 37
Makrelencreme 37
Knackiger Fischsalat 38

Löwenstarker Leipziger 39
Pizzatoast 40
Kohlrabisalat mit Ei 41
Eierquark 42
7 EXTRAS FÜR BESONDERE ANLÄSSE 43
Powerballs 43
Crunchies 44
Schoko-Bananen-Muffins 45
Joghurteis 46
Früchtetraum 46
Sonnenaufgang 47

Die aid-Ernährungspyramide 50

**Liebe Erzieherinnen, liebe Lehrerinnen,**

die Ernährungspyramide des aid ist der Dreh- und Angelpunkt im Rahmen der Ernährungsmodule bei optiSTART. Damit diese auch beim Kochen mit den Kindern mehr Berücksichtigung findet, haben wir dieses Rezeptheft für Sie zusammengestellt, das entsprechend der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide gegliedert ist. Damit können Sie schnell passende Rezepte finden, wenn Sie einzelne Lebensmittelgruppen im Mittelpunkt von Veranstaltungen stellen möchten.

Alle Rezepte sind auf ihre Praxistauglichkeit in Kitas, Schulen und Horten getestet und können einfach und relativ schnell zubereitet werden. Die meisten Vorschläge sind Rezepte der „kalten Küche“, die keinen Herd benötigen und so auch im Gruppen- bzw. Klassenzimmer zubereitet werden können.

Die Empfehlungen zum gesunden Essen und Trinken in diesem Heft basieren auf der aid-Ernährungspyramide (http://www.aid-ernaehrungspyramide.de, © aid, Idee: S. Mannhardt).

Die Symbole, die zu jedem Rezept zu finden sind, geben einen Hinweis darauf, welche Lebensmittel die Hauptbestandteile der Rezeptur sind. Nachfolgend sind die grundlegenden Empfehlungen zu den Lebensmittelgruppen zusammengefasst:

© aid

**Getränke – Ohne Wasser läuft nichts**
Die Basis der Ernährungspyramide bilden Getränke mit 6 Portionen. Zu den Getränken gehören Durstlöscher wie Wasser (Mineralwasser, Leitungswasser), ungesüßter Früchte- und Kräutertee sowie Saftschorlen (1 Teil Saft und 2 Teile Wasser). Sie liefern als wichtigsten Nährstoff Wasser.

© aid

**Getreide und Kartoffeln – Energie für den ganzen Tag**

Die Produkte dieser Lebensmittelgruppe liefern viel Stärke, die vor allem Muskeln und Gehirn mit Energie versorgt. In diese Gruppe gehören Brot, Brötchen, Getreideflocken, Nudeln, Reis und Kartoffeln (bevorzugt Pell- und Salzkartoffeln). Vollkornprodukte und Kartoffeln liefern zudem wertvolle B-Vitamine und Ballaststoffe. Vor allem die Ballaststoffe sorgen für eine gute und lang andauernde Sättigung.

© aid

**Gemüse – Knackig frischer Knabberspaß**

Gemüse liefert eine Vielzahl Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bei geringem Energiegehalt. Vorteilhaft ist eine abwechslungsreiche Gemüseauswahl, die vor allem Gemüse aus regionalem Anbau und der Saison berücksichtigt. Auch Hülsenfrüchte gehören regelmäßig auf den Speiseplan, da sie wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Die Hälfte der täglichen Gemüsemenge sollte als Rohkost (Salat, Gemüsesticks) gegessen werden. Hülsenfrüchte werden ausschließlich gegart gegessen, da sie in rohem Zustand gesundheitsschädliche Inhaltstoffe enthalten.

© aid

**Obst – Erfrischend fruchtiger Genuss**

Aufgrund der hohen Nährstoffverluste durch Verarbeitung und Konservierung, sollte Obst überwiegend roh gegessen werden. Auch Obst ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Bevorzugt sollten einheimische Obstarten der Saison gewählt werden. Äpfel stehen aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit ganzjährig zur Verfügung und bieten herzhafte und süße Zubereitungsmöglichkeiten.

© aid

**Milch – Vielfalt von fruchtig bis herzhaft**

In diese Lebensmittelgruppe gehören u.a. Milch, Joghurt, Quark und Käse. Ausnahmen bilden Sahne und Butter, die zwar aus Milch hergestellt, aber den Fetten zugeordnet werden. Milchprodukte liefern neben wertvollem Eiweiß Kalzium für die Knochen, Vitamine und andere Nährstoffe, aber auch Fett. Deshalb ist es sinnvoll, die fettarmen Varianten zu wählen.

© aid

**Fisch, Fleisch und Ei – sind auch dabei**

Diese Lebensmittelgruppe liefert Eiweiß, B-Vitamine, Eisen, Zink und Jod (Seefisch). Wer täglich insgesamt eine Portion aus dieser Gruppe isst, profitiert von diesen wichtigen Nährstoffen, ohne sich mit zu viel unerwünschten Begleitstoffen wie Fett, Cholesterin und Purinen zu belasten. Bevorzugt werden sollte fettarmes **Muskelfleisch** und **Wurstsorten** wie Schinken, Putenbrust- und Bratenaufschnitt.
**Fisch** sollte aufgrund des Jodgehalts und der günstigen Fettsäurezusammensetzung bei fettreichen Fischen (Hering, Makrele, Lachs) ein bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.
Bei Kindern ab 10 Jahren und Erwachsenen können 2-3 **Eier** pro Woche gegessen werden. Da jedoch Ei in vielen Produkten enthalten ist (z. B. Backwaren), ist es empfehlenswert, max. 1-2 Eier in

der Woche als Spiegel-, Rühr- bzw. Frühstücksei zu essen.

© aid

**Fette und Öl**

Fette und Öle sind mit zwei Portionen in der Ernährungspyramide dabei und liefern lebensnotwendige Fettsäuren. Durch den hohen Fett- und damit Energiegehalt sollten sie äußerst sparsam verwendet werden. Für kalte Zubereitungen eignen sich kaltgepresste Öle. Als Streichfett sollten wenig Butter oder Margarine, die aus ungehärteten Fetten besteht, verwendet werden. Ungünstig sind Fertigdressings, Majonäsen und feste Pflanzenfette, da sie eine ungünstige Fettsäurezusammensetzung aufweisen. Gleiches gilt für viele Fertigprodukte.

© aid

**Extras für besondere Anlässe**

Hier sind die geduldeten Extras zu finden, die nicht mehr als 10 % des täglichen Energiebedarfs decken sollten. Dazu zählen Kuchen, Süßigkeiten, fettreiches Kleingebäck und salzige Knabbereien. Auch Limonaden, Colagetränke und fertiger Eistee gehören aufgrund ihres hohen Zuckergehalts zu den Extras.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen bei der Umsetzung der Rezepte mit den Kindern.

Ihr OptiSTART-Team

**Abkürzungen:**

| | |
|---|---|
| TL | Teelöffel |
| EL | Esslöffel |
| Päck. | Päckchen |
| g | Gramm |
| ml | Milliliter |

# 1 Getränke - Ohne Wasser läuft nichts

## Orangensaftschorle

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| ca. 600 ml | Mineralwasser |
| ca. 300 ml | Orangensaft |

**Zubehör:** Kanne und Messbecher

**Zubereitung:**

1. Stelle die Kanne und den Messbecher sowie die Zutaten bereit.
2. Gieße den abgemessenen Orangensaft in die Kanne.
3. Gieße 600 ml Wasser dazu.

## Apfelsaftschorle

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| ca. 600 ml | Mineralwasser |
| ca. 300 ml | Apfelsaft |

**Zubehör:** Kanne und Messbecher

**Zubereitung:**

1. Stelle die Kanne und den Messbecher sowie die Zutaten bereit.
2. Gieße den abgemessenen Apfelsaft in die Kanne.
3. Gieße 600 ml Wasser dazu.

## Beerenstark

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 500 g | Beerenobst (z. B. Himbeeren), frisch oder TK |
| 500 ml | Mineralwasser zum Auffüllen |
| | pro Glas ein Spießchen mit einigen Beeren zum Garnieren |

**Zubehör:** Waage, Kanne oder großer Messbecher, Stabmixer

**Zubereitung:**

1. Die Beeren im Messbecher pürieren.
2. Mit Mineralwasser auffüllen und noch einmal gut mischen.
3. In Gläser füllen und mit den Beerenspießchen garnieren.

Quelle: Das komplette Saftbuch, Eva-Maria Böhme und Wolf Goebel, Mary Hahn Verlag

## Malven-Johann

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 250 ml | Malventee |
| 250 ml | Johannisbeernektar |
| 250 ml | Mineralwasser |
| | einige Spritzer Zitronensaft |

**Zubehör:** 1 großer Krug, Messbecher, Rührlöffel, 4 Gläser

**Zubereitung:**

1. Gieße Malventee, Johannisbeernektar und Mineralwasser in einen Krug.
2. Gib etwas Zitronensaft dazu und rühre einmal gut um.
3. Verteile das Getränk gleichmäßig auf 4 Gläser und serviere es frisch.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Fruchtiger Eistee

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| ca. 750 ml | Rooibostee oder roter Früchtetee |
| ca. 250 ml | Traubensaft, rot |
| ½ | unbehandelte Orange oder Zitrone |

**Zubehör:** Kanne oder großer Messbecher, Obstmesser, Schneidebrettchen

**Zubereitung:**

1. Schneide aus der gewaschenen Orange oder Zitrone dünne Scheiben.
2. Koche Tee und gib die Orangen- oder die Zitronenscheiben gleich nach dem Brühen dazu.
3. Lass den Tee bei Zimmertemperatur auskühlen.
4. Gib den Traubensaft in den ausgekühlten Tee und stelle den Eistee mindestens eine Stunde in den Kühlschrank.
5. Mit den restlichen Orangen- bzw. Zitronenscheiben kannst du den Eistee garnieren.

## Gepfefferter Apfel

**Zutaten**:

| | |
|---|---|
| 500 ml | Pfefferminztee |
| 250 ml | Apfelsaft |
| | Zitronenecken, Pfefferminzblätter |

**Zubehör:** Kanne oder großer Messbecher, Obstmesser, Schneidebrettchen

**Zubereitung:**

1. Gib Apfelsaft und Pfefferminztee in einen Krug und rühre einmal gut um.
2. Kühle das Getränk ggf. im Kühlschrank.
3. Verteile den gepfefferten Apfel auf 4 Gläser und serviere ihn mit Zitronenecken und Pfefferminzblättern garniert.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Kinderpunsch

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| | Früchtetee (lose oder Teebeutel) |
| 2 | Äpfel |
| 2 | Apfelsinen |
| ½ Liter | Apfelsaft |
| 1 | Zimtstange |
| 3 EL | Rosinen |
| | evt. Honig zum Abschmecken |

**Zubehör:** Kanne oder großer Messbecher, Obstmesser, Schneidebrettchen

**Zubereitung:**

1. Koche einen Liter Tee.
2. Schneide die gewaschenen Äpfel in mundgerechte Stücke.
3. Schäle die Apfelsinen und schneide auch sie in mundgerechte Stücke.
4. Gib das Obst in den heißen Tee.
5. Gib Apfelsaft, Zimtstangen und Rosinen dazu.
6. Erhitze nun den Punsch noch einmal kurz und schmecke ihn dann mit wenig Honig ab.

Quelle: Joschi hat's drauf - Praxishandbuch zur Ernährungsbildung in Kitas, Verbraucherzentrale

# 2 Getreide und Kartoffel - Energie für den ganzen Tag

## Blitzbrot

**Zutaten für 1 großes Kastenbrot:**

| | |
|---|---|
| 500 g | Weizenvollkornmehl |
| 80 g | Leinsamen |
| 80 g | Sesamsamen |
| 80 g | Sonnenblumenkerne |
| 500 ml | Wasser, lauwarm |
| 40 g | Hefe |
| 2 TL | Jodsalz |
| 2 EL | Obstessig |
| 1 EL | Pflanzenöl zum Bestreichen der Backform |

**Zubehör:** Waage, Messbecher, Schüssel, Teigschüssel, Esslöffel, große Kastenform, Handmixer mit Knethaken

**Zubereitung:**

1. Löse die Hefe im lauwarmen Wasser auf. Gib Salz und Obstessig dazu.
2. Mische das Mehl mit den restlichen Zutaten.
3. Gib die aufgelöste Hefe mit den übrigen Zutaten zum Mehl und knete alles ca. 5 Minuten kräftig mit dem Handmixer durch.
4. Fette eine große Kastenform und bestreue sie nach Belieben mit Sesamsamen oder Leinsamen.
5. Fülle den Teig in die Form und stelle sie in den kalten Backofen. Stelle 200°C ein und lass das Brot 60 Minuten im Ofen backen.

Quelle: Vollwertküche - Schmeckt gut, tut gut, schont die Umwelt, Verbraucherzentrale NRW

## Schokobrötchen

**Zutaten für 12 Brötchen:**

| | |
|---|---|
| 500 g | Weizenvollkornmehl |
| 1 Prise | Salz |
| 42 g | Frischhefe |
| 350 ml | Milch (lauwarm) oder 300 ml und 1 Ei |
| 50 g | Honig oder Rohzucker |
| 50 g | Butter |
| ca. 120 g | Schokotropfen |
| | Weizenvollkornmehl zum kneten |

**Zubehör:** Waage, Messbecher, Schüssel, Teigschüssel, Esslöffel, Teigkarte, Backblech, Backpapier

**Zubereitung:**

1. Hefe in der warmen Milch auflösen. Salz, Zucker und evt. das Ei dazu geben und verrühren. Weizenvollkornmehl ebenfalls dazu geben und mit einem Löffel verrühren.
2. Nun die weiche Butter gründlich einrühren.
3. Den Teig aus der Schüssel nehmen, bei Bedarf noch Mehl dazu geben und auf einer bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten kneten.
4. Bei Zimmertemperatur zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
5. Kurz die Schokotropfen einkneten und ca. 12 Brötchen formen.
6. Die Brötchen auf ein Backblech (Backpapier) setzen und gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Poren bilden.
7. Die Brötchen in den vorgeheizten Backofen schieben (200°C) und ca. 20 Minuten bei 180°C backen. (Garprobe: Brötchen klingen beim Beklopfen hohl.)

**Tipp:** Als Variante können die Brötchen auch mit Rosinen oder ohne weitere Zutaten als Milchbrötchen gebacken werden. Schön sieht es aus, wenn der Teig fingerdick ausgerollt und mit großen Ausstechformen ausgestochen wird.

## Bunte Weizenvollkornbrötchen

**Zutaten für 12 Brötchen:**

| | |
|---|---|
| 500 g | Weizenvollkornmehl |
| 1 TL | Salz |
| 20 g | Frischhefe |
| 350 ml | Wasser (lauwarm) |
| | Weizenvollkornmehl zum kneten |
| | Sesam, Sonnenblumenkerne zum bestreuen |

**Zubehör:** Waage, Messbecher, Schüssel, Teigschüssel, Esslöffel, Teigkarte, Backblech, Backpapier

**Zubereitung:**

1. Hefe in etwas Wasser auflösen.
2. Restliches Wasser und Salz dazugeben und verrühren.
3. Weizenvollkornmehl ebenfalls dazugeben und mit einem Löffel verrühren.
4. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten kneten. Wenn der Teig zu sehr klebt, noch Mehl dazu geben.
5. Bei Zimmertemperatur zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
6. Dann noch einmal durchkneten und ca. 12 Brötchen formen.
7. Die Brötchen mit Wasser bestreichen und nach Wunsch mit verschiedenen Saaten betreuen.
8. Auf ein Backblech (Backpapier) setzen und gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Poren bilden.
9. Die Brötchen in den vorgeheizten Backofen schieben (200°C) und ca. 25 Minuten bei 180°C backen.

## Bunte Brotspieße

**Zutaten ca. 20 Spieße**:

3 verschiedene Gemüsesorten z. B.:

| | |
|---|---|
| 1 Bund | Radieschen |
| 1 | Kohlrabi |
| 1 | grüne Gurke |
| 200 g | Schnittkäse |
| ½ | Vollkornbrot |

**Zubehör:** Waage, Brettchen, Messer, Schüssel für Abfall, Schüsseln für vorbereitetes Gemüse, großer Teller zum Anrichten

**Zubereitung:**

1. Wasche das Gemüse gründlich. Schäle (wenn notwendig) einzelne Gemüsearten.
2. Schneide alle Zutaten in grobe Würfel.
3. Stecke die Würfel abwechselnd auf Spieße und richte alles auf einer Platte an.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Gemüsegesichter

**Zutaten für 1 Portion :**

| | |
|---|---|
| 1 Scheibe | Vollkornbrot |
| 1 Scheibe | Schnittkäse |
| 1 Scheibe | Rettich oder Kohlrabi |
| 3 Scheiben | Möhren |
| 1 Streifen | Paprika |
| | Kresse, Dill oder Petersilie |

**Zubehör:**

Schneidebrett, Sparschäler, kleines Küchenmesser, Schüssel für Abfall, großer Teller für die Käsegesichter, Messer

**Zubereitung:**

1. Bereite das Gemüse vor und säubere anschließend deinen Arbeitsplatz.
2. Belege die Scheibe Vollkornbrot mit Käse.
3. Lege die Scheibe Rettich oder Kohlrabi als Gesicht darauf.
4. Die beiden Möhrenscheiben benutze als Augen für das Gesicht.
5. Wasche die Paprikaschote und schneide Ringe daraus. Teile die Ringe in der Mitte und benutze jeweils einen halben Ring als Ohr. Den Mund kannst du aus Paprikastreifen legen.
6. Wasche die Kräuter und gestalte damit die Frisur deines Gesichterbrotes.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Muntermachermüsli

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 2 TL | Honig |
| 2 EL | heißes Wasser |
| 6 EL | Vollkornhaferflocken |
| 4 EL | gehackte Nüsse |
| 2 | Bananen |
| 2 | Orangen |
| 1 | Apfel |
| 500 g | Joghurt |
| 4 TL | Zitronensaft |

**Zubehör:** Schüssel, Obstmesser, Schneidebrettchen, Abfallschüssel, Standreibe

**Zubereitung:**

1. Gib Honig und Wasser in eine Schüssel und vermische beides.
2. Schütte die Haferflocken und die Nüsse dazu.
3. Schäle Bananen und Orangen, schneide sie in kleine Stücke und mische es unter die anderen Zutaten.
4. Wasche und viertele den Apfel. Entferne das Kerngehäuse und reibe die Apfelviertel in das Müsli.
5. Beträufele das Müsli mit Zitronensaft und mische alles vorsichtig.
6. Gib zum Schluss den Joghurt darüber und rühre alles vorsichtig durch.

Quelle: Mein Kochbuch, Cornelia Zieger, Falken

## Kartoffelaufstrich - rot weiß

**Zutaten für ca. 10 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 200 g | Kartoffeln, gekocht |
| 200 g | Radieschen oder rote Paprika |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 150 g | Frischkäse |
| | Pfeffer und Salz |

**Zubehör:** Waage, Brettchen, Messer, Gabel, Schüssel für Abfall, Schüssel für den Aufstrich, Kräutermesser oder Kräuterwiege, Esslöffel, Teelöffel

**Zubereitung:**

1. Schäle die gekochten Kartoffeln und zerdrücke sie mit einer Gabel.
2. Gib den Frischkäse dazu und rühre die Masse cremig.
3. Schneide die Radieschen oder die Paprika in kleine Würfel.
4. Wasche die Kräuter gründlich. Schneide den Schnittlauch in kleine Röllchen und hacke die Petersilie fein.
5. Gib die Kräuter und die Radieschenwürfel zur Kartoffelmasse und rühre alles gründlich durch.
6. Schmecke mit Pfeffer und Salz ab.

Tipp: Es können auch andere Kräuter und Gemüsearten verwendet werden.

Quelle: Klaks für Genießer, Ambulantes Schulungsprogramm für übergewichtige / adipöse Kinder und Jugendliche, Klaks e. V. Leipzig

## Backkartoffeln

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| ca. 800 g | kleine Kartoffeln |
| 2 TL | Öl |
| | getrocknete Kräuter, z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Kräutersalz |

**Zubehör:** Waage, Backblech, Backpapier, Schneidebrett, Küchenmesser, Gemüsebürste, Pinsel, Schüssel für Abfall

**Zubereitung:**

1. Wasche und bürste die Kartoffeln gründlich. Schneide jede Kartoffel längs durch.
2. Heize den Backofen auf 200°C vor.
3. Belege das Backblech mit Backpapier und streue Kräutersalz und Kräuter darauf. Lege die Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech und bestreiche die Kartoffeln mit Öl.
4. Streue getrocknete Kräuter und Kräutersalz über die Kartoffeln und backe sie 30-40 Minuten.

**Tipp:** Backkartoffeln schmecken lecker mit Kräuterquark.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

# 3 Gemüse - Knackig, frischer Knabberspaß

## Bunter Brokkolisalat

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 250 g | Brokkoliröschen |
| 2 | große Möhren |
| 1 | rote Paprika |
| 1 Bund | Radieschen |
| <u>für die Soße:</u> | |
| 1 Becher | saure Sahne (200 ml) |
| 1 Becher | Naturjoghurt (150 g), 1,5 % Fett |
| ½ | Zitrone |
| 1 Prise | Salz, etwas Pfeffer |
| 1 EL | Honig |

**Zubehör:** Schneidebrett, kleines Küchenmesser, Schneebesen, Schüssel für den Abfall, Salatschüssel

**Zubereitung:**

1. Rühre die Zutaten für die Soße mit dem Schneebesen glatt und schmecke sie ab.
2. Die fertige Soße gibst du in die Salatschüssel.
3. Wasche den Brokkoli und teile ihn in kleine Röschen.
4. Schäle die Möhren und schneide sie in dünne Scheiben.
5. Wasche die Paprika, entferne die Kerne und schneide sie in Streifen.
6. Entferne Blätter und Wurzeln von den Radieschen, wasche sie gründlich und schneide sie in Scheiben.
7. Gib das vorbereitete Gemüse zur Soße in die Salatschüssel.
8. Lasse den Salat ca. 15 Minuten stehen.

Quelle: Mein Kochbuch, Cornelia Zieger, Falken

## Bunter Gemüsesalat

**Zutaten für 4 Portionen**:

| | |
|---|---|
| ½ | grüne Gurke |
| 2 | kleine Tomaten |
| ½ | rote Paprika |
| ½ | gelbe Paprika |
| ½ Dose | Mais |

für die Soße:

| | |
|---|---|
| 4 EL | Apfelsaft |
| 2 EL | Zitronensaft |
| ½ TL | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 2 EL | Rapsöl |

**Zubehör:** Schneidebrett, kleines Küchenmesser, Schüssel für den Abfall, Salatschüssel, Zitronenpresse, Schneebesen, Esslöffel, Teelöffel

**Zubereitung:**

1. Für die Soße verrührst du Apfelsaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Rapsöl mit einem Schneebesen in der Salatschüssel.
2. Wasche die grüne Gurke. Schneide sie in kleine Würfel.
3. Wasche die Tomaten. Schneide sie in kleine Würfel.
4. Wasche die Paprika, entferne die Kerne und schneide sie in Würfel.
5. Gib das vorbereitete Gemüse zur Soße in die Salatschüssel.
6. Gib den Mais aus der Dose (Flüssigkeit vorher abgießen) zum Gemüse in die Schüssel. Rühre den Salat vorsichtig durch.

## Gemüse mit Dipps

**Zutaten für ca. 10 Portionen:** 1,5 kg Gemüse: z. B. Möhren, Gurken, Kohlrabi, Chicorée, Tomaten, Eisbergsalat, Paprikaschoten, Radieschen

*für Curry-Dipp:*

| | |
|---|---|
| 150 g | Naturjoghurt |
| 2 EL | saure Sahne |
| 1 TL | Currypulver |
| 1 Bund | Schnittlauch |

*für Kräuter-Dipp:*

| | |
|---|---|
| 150 g | Naturjoghurt |
| 2 EL | saure Sahne |
| 2 EL | gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Dill, Kerbel, Schnittlauch |
| 1 Prise | Jodsalz |

*für Tomaten-Dipp:*

| | |
|---|---|
| 150 g | Naturjoghurt |
| 2 EL | saure Sahne |
| 2 TL | Tomatenmark |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Prise | Jodsalz und Pfeffer |

*für Tzaziki-Dipp:*

| | |
|---|---|
| 100 g | Magerquark |
| 150 g | Naturjoghurt |
| 100 g | Gurke, geraspelt |
| 1 | Knoblauchzehe, gerieben |
| 1 Prise | Jodsalz |
| | etwas Dill, gehackt |

*für Paprika-Dipp:*

| | |
|---|---|
| 150 g | Frischkäse |
| 100 g | Naturjoghurt |
| 100 g | Paprikaschote, gewürfelt |

**Zubehör:** Waage, Schneidebrett, Küchenmesser, Sparschäler, Esslöffel, Schüsseln (groß und klein), großer Teller, Teelöffel (entsprechend Anzahl der Dipps), 10 Teller

**Zubereitung:**

1. Putz und wasche das Gemüse gründlich. Schäle es (wenn nötig) und schneide alles in Streifen bzw. mundgerechte Stücke.
2. Richte die Gemüsestreifen und -stücke auf einem großen Teller an.
3. Die Gemüsestreifen und -stücke können nach Belieben in die Dipps getaucht und gegessen werden.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

# Griechische Pitabrote mit Krautsalat und Avocadotopping

**Zutaten für 8 Portionen:** 4 Vollkornpitabrote (Fertigprodukt)

für den Krautsalat:

| | |
|---|---|
| ½ | Zwiebel |
| 4 EL | Rapsöl |
| 50 ml | Apfelsaft |
| ½ TL | Honig |
| 3 EL | Apfelessig |
| ½ TL | Kräutersalz |
| 400 g | Weißkohl |

für das Avocadotopping:

| | |
|---|---|
| 2 | Avocados |
| 2-3 EL | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 1 TL | Kräutersalz |

für die Füllung außerdem:

| | |
|---|---|
| 4 | Tomaten |
| 200 g | Schafskäse |

**Zubehör:** Messbecher, Waage, Pfanne, Schneidebrettchen, Gemüsemesser, Gemüsehobel, Esslöffel, Teelöffel, Stabmixer, Rührbecher

**Zubereitung:**

1. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit einem Esslöffel Öl andünsten. Apfelsaft und Honig dazugeben und etwas einköcheln lassen. Die Soße vom Herd nehmen, Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer zufügen sowie das restliche Öl unterrühren.
2. Den Weißkohl putzen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Streifen hobeln. Die Soße darüber gießen, vermengen und den Salat vor dem Verzehr etwas durchziehen lassen.
3. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit Zitronensaft und Kräutersalz pürieren und abschmecken.
4. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Schafskäse in Scheiben oder kleine Würfel schneiden.
5. Pitabrote aufbacken und halbieren. Mit Krautsalat, Käse und Tomaten füllen. Zum Schluss das Avocadotopping obenauf geben.

**Tipp:** Statt Avocadotopping passt auch ein Gemüsedipp (siehe Gemüse mit Dipps) sehr gut dazu!

Quelle: UGB Akademie/ Stephanie Fromme, Eltville

## Wraps & Co.

**Zutaten für eine Portion:**

| | |
|---|---|
| 2 | Vollkorntoastscheiben oder 1 Wrap |
| 2 | große Salatblätter |
| 6 Scheiben | grüne Gurke |
| 2 - 4 | Cocktail- oder Kirschtomaten |
| ½ | Paprika |
| 1 Scheibe | Käse oder Kochschinken |
| 2 EL | Frischkäse, Kräuterquark oder Gemüsedipp |

**Zubehör:** Brettchen, Gemüsemesser, Schüssel für den Abfall, Teller zum Anrichten, Toaster

**Zubereitung:**

1. Wasche das Gemüse gründlich.
2. Für die Sandwich schneidest du Gurke und Tomaten in dünne Scheiben und die Paprika in dünne Streifen. Den Salat kannst du in sandwichgroße Stücke zerreißen.
3. Möchtest du lieber einen Wrap machen, schneide das Gemüse in kleine Würfel.
4. Toaste die Vollkorntoastscheiben.
5. Bestreiche die Toastscheiben oder die Wraps mit Frischkäse oder Kräuterquark.
6. Lege ein Salatblatt darauf, so dass das Brot bzw. der Wrap bedeckt sind.
7. Für die Sandwich schichtest du die Zutaten, die du magst, übereinander und deckst die zweite Toastscheibe darauf. Schneide z. B. Dreiecke aus dem Toast.
8. Für die Wraps kannst du die Zutaten, die du möchtest, wie bei einem Salat mischen und auf den Wrap tun. Rolle jetzt den Wrap zusammen.

**Tipp:** Du kannst auch andere Zutaten verwenden. Achte darauf, dass immer viel Gemüse dabei ist.

## Roter Linsenaufstrich

**Zutaten für 10 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 330 g | Rote Linsen, getrocknet |
| ½ Liter | Gemüsebrühe |
| 2 EL | Frischkäse |
| 1 | rote Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Kräuter |
| 1 TL | Tomatenmark |
| | Salz und Pfeffer |

**Zubehör:** Messbecher, Waage, Abfallschüssel, 1 Schüssel für den Aufstrich, Esslöffel, Messer, Schneidebrett, Kochtopf, Sieb, Knoblauchpresse, Stabmixer

**Zubereitung:**

1. Die Linsen waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen lassen, Linsen dazugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 8 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit den Deckel entfernen und die Linsen mehrmals umrühren.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch pressen.
3. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken bzw. schneiden.
4. In einer Schüssel die Linsen mit dem Frischkäse verrühren und mit einem Stabmixer fein pürieren. Zwiebel, Kräuter und Tomatenmark in das Linsenpüree einrühren.
5. Den Aufstrich mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

# 4 Obst – Erfrischend fruchtiger Genuss

## Obst mit Dipps

**Zutaten für jeweils 4-6 Portionen pro Dipp:**

Obst nach Geschmack und Saison.

für Vanille-Dipp:

| | |
|---|---|
| 300 g | Naturjoghurt |
| 2 EL | süße Sahne |
| 2 Päck. | Vanillezucker |
| 2 EL | Rohzucker |

für Zitronen-Dipp:

| | |
|---|---|
| 250 g | Speisequark |
| 150 g | Naturjoghurt |
| 2 EL | süße Sahne |
| 1-2 EL | Zitrone |
| 3 EL | Rohzucker |

für Schoko - Dipp

| | |
|---|---|
| 250 g | Speisequark (20 % Fett) |
| 500 g | Schokoladenpudding nach Packungsangaben gekocht |

Der Pudding muss noch warm unter den Quark gerührt werden.

**Zubehör:** Messbecher, Waage, 3 Schüsseln, Schneebesen, Kochtopf, 3 Esslöffel

**Zubereitung:**

1. Rühre aus den jeweiligen Zutaten mit einem Schneebesen eine glatte Masse.
2. Richte die Dipps mit Obstspießen oder geschnittenem Obst auf Tellern für jedes Kind an.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Apfel-Nuss-Dessert

**Zutaten für 4 Portionen**:

| | |
|---|---|
| 500 g | Äpfel |
| 2 EL | Honig |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 EL | Haselnüsse, gehackt |
| 100 ml | Sahne |
| 150 g | Naturjoghurt, fettarm |

**Zubehör:** 1 Salatschüssel, Messbecher, Waage, Standreibe, Esslöffel, Teelöffel, hoher Rührbecher, Handmixer, Zitronenpresse, Schneebesen

**Zubereitung:**

1. Honig, gehackte Haselnüsse, Zitronensaft und Joghurt mit einem Schneebesen glatt rühren.
2. Äpfel gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken reiben.
3. Die Äpfel grob raspeln, in die Joghurtmasse geben und sofort unterheben.
4. Die Sahne mit dem Handmixer steif schlagen und vorsichtig unter die Apfel-Joghurt-Masse heben.

Quelle: UGB Akademie

## Mangoaufstrich

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 200 g | Mango |
| 1 EL | Zitronensaft |
| | Honig |

**Zubehör:** Waage, Schneidebrettchen, Obstmesser, Stabmixer, Schüssel, Abfallschüssel

**Zubereitung:**

1. Die Mango schälen und würfeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und eventuell mit Honig marinieren.
2. Die Mango abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.
3. Danach im Mixer pürieren und nochmals abschmecken.

## Roh gerührte Marmelade

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 250 g | Früchte (z. B. Aprikosen) |
| 75 g | fester, aber streichfähiger Blütenhonig |
| | Abrieb von unbehandelter Zitrone oder Orange |

**Zubehör:** Schneidebrettchen, Waage, Obstmesser, Stabmixer, Schüssel, Abfallschüssel, Standreibe

**Zubereitung:**

1. Die gesäuberten, gewaschenen, abgetropften und entsteinten Aprikosen gut pürieren.
2. Dann den festen Honig mit dem Handrührgerät langsam dazurühren, bis eine sämige Masse entstanden ist.
3. Die Zitronen- bzw. Orangenschale unterrühren.

Quelle: UGB Akademie

## Bären-Creme

**Zutaten für 10 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 150 g | Naturjoghurt |
| 500 g | Magerquark |
| 350 g | Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannis-, Brombeeren) |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 2 Päck | Vanillezucker |
| 4 EL | Zucker |
| | frische Pfefferminzblätter |

**Zubehör**: Waage, Schüssel für Abfall, Rührschüssel, Schneebesen, Esslöffel, Teelöffel, Zitronenpresse

**Zubereitung:**

1. Fülle Joghurt, Frischkäse und Quark in eine Schüssel und rühre alles mit einem Schneebesen glatt.
2. Gib Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Gewürze dazu und rühre noch einmal gründlich durch.
3. Die Beeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Einige Beeren zum Garnieren zurück stellen. Die restlichen Beeren vorsichtig unter die Creme ziehen.
4. Die Creme in Schälchen anrichten und mit den restlichen Beeren und Minzeblättchen garnieren.

## Müslipfirsich

**Zutaten für 1 Portion:**

| | |
|---|---|
| 1 TL | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 50 g | Magerquark |
| 1 | Pfirsich |
| 2 EL | Knuspermüsli |
| 1 Prise | Zucker |

**Zubehör:** Waage, Zitronenpresse, Küchenwaage, kleine Schüssel, Teelöffel, Schneebesen, Schneidebrettchen, Küchenmesser

**Zubereitung:**

1. Presse die Zitrone aus.
2. Gib den Quark und den Zitronensaft in die Schüssel, füge den Zucker hinzu und verrühre alles mit dem Schneebesen.
3. Wasche den Pfirsich gründlich, halbiere ihn und entferne den Stein.
4. Verteile die Quarkmischung auf die Pfirsichhälften und bestreue die Hälften mit Knuspermüsli.

**Tipp:** Du kannst ja nach Jahreszeit auch andere Obstsorten verwenden, z. B. Birnen und Äpfel.

Quelle: Kinder entdecken die Küche, Sächsisches Staatsministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten

# 5 Milch – Vielfalt von fruchtig bis herzhaft

## Trinkfrühstück

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 300 ml | Milch (1,5 % Fett) |
| 300 ml | Naturjoghurt (1,5 % Fett) |
| 200 g | Früchte je nach Saison frisch oder tief gefroren |
| 60 g | Haferflocken |
| 1-2 TL | Honig nach Geschmack |

**Zubehör:** Messbecher, Waage, Stabmixer und Rührbecher oder Standmixer, Esslöffel, Teelöffel

**Zubereitung:**

1. Früchte waschen, putzen und gegebenenfalls klein schneiden. Gefrorenes Obst auftauen lassen.
2. Alle Zutaten zusammen in einen Rührbecher oder den Standmixer geben und pürieren.
3. In Gläser füllen und mit Strohhalm servieren.

Quelle: UGB Akademie; Stephannie Fromme, Eltville

## Coole Heide

**Zutaten ca. 6 Portionen:**

| | |
|---|---|
| ¼ Liter | Milch |
| ½ Liter | Naturjoghurt |
| 3 EL | Zucker |
| 500 g | Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt) |

**Zubehör:** Messbecher, Waage, Mixbecher und Pürierstab bzw. Standmixer, Esslöffel

**Zubereitung:**

1. Wasche und verlese die frischen Heidelbeeren oder gib die leicht angetauten TK-Heidelbeeren in den Mixer oder Rührbecher.
2. Püriere die Beeren.
3. Gib die gekühlte Milch und den Joghurt zu den Beeren.
4. Füge den Zucker hinzu und mixe alles gründlich durch.
5. Verteile das Getränk auf die Gläser und serviere es unverzüglich.

Quelle: Kinder entdecken die Küche, Sächsisches Staatsministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten

## Apfel-Monster

**Zutaten für ca. 8 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 5 EL | Apfelmus |
| 1 TL | Zimt |
| ¾ Liter | Apfelsaft |
| ¼ Liter | Milch |

**Zubehör:** Krug, Esslöffel, Teelöffel, Schneebesen, Messbecher, Gläser

**Zubereitung**:

1. Gib das Apfelmus und den Zimt in einen Krug und verrühre alles gut mit dem Schneebesen.
2. Füge unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen den Apfelsaft und die Milch dazu. Serviere das Apfelmonster in Gläsern.

## Bananenmilch

**Zutaten für ca. 8 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 1 Liter | Milch |
| 2 | Bananen |

**Zubehör**: Brettchen, Küchenmesser, Tasse, Pürierstab, Schüssel für Abfälle, Rührbecher, Meßbecher

**Zubereitung:**

1. Schäle die Bananen und schneide sie in grobe Stücke.
2. Gib die Bananenstücken in einen hohen Rührbecher.
3. Gib eine Tasse Milch dazu und püriere diese Mischung, bis die Banane völlig zerkleinert ist.
4. Gib die restliche Milch in den Rührbecher und mixe alles noch einmal gründlich durch.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Apfelquark mit Weintrauben

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 250 g | Magerquark |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 100 ml | Milch (1,5 % Fett) |
| 250 g | Apfelmus aus dem Glas |
| 1 Prise | Vanillezucker |
| 250 g | blaue Weintrauben |

**Zubehör:** Messbecher, Waage, Schüssel für den Quark, Schüssel für Abfall, Esslöffel, Schneebesen, Küchenmesser, Brettchen, Gabel

**Zubereitung:**

1. Quark mit Zitronensaft und so viel Milch glatt rühren, dass eine cremige Masse entsteht.
2. Mit Vanillezucker würzen und nochmals durchrühren.
3. Den Quark auf vier Schälchen verteilen.
4. Das Apfelmus auf den Quark geben und mit einer Gabel leicht unterhebeln, so dass eine Marmorierung entsteht.
5. Die Weinbeeren waschen und evt. entkernen.
6. Den Quark mit halben Weinbeeren garnieren.

Quelle: Die schnelle Vitalküche, Marlisa Szwillus, GU

## Fruchtiger Schlemmerquark

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 500 g | Magerquark |
| 150 ml | Milch |
| 250 g | frisches Obst wie Erdbeeren, Mandarinen, Trauben, Pfirsiche, Bananen, Äpfel oder Birnen |
| | Zucker zum Abschmecken |

**Zubehör:** Messbecher, Waage, Schüssel, Schneebesen, Abtropfsieb mit Schüssel, Schneidebrettchen, Küchenmesser, Abfallschüssel, Rührlöffel, Teelöffel

**Zubereitung:**

1. Fülle Quark und Milch in eine Schüssel. Rühre alles mit einem Schneebesen gut durch. Nimm den Schneebesen danach aus dem Quark.
2. Wasche und putze das Obst. Lass es abtropfen. Banane und Mandarine nicht waschen, nur schälen.
3. Schneide große Früchte klein.
4. Gib das Obst in den Quark. Rühre jetzt mit einem Rührlöffel um.
5. Koste den Quark. Fehlt Süße, dann gib einen Teelöffel Zucker dazu. Rühre um und koste nochmals. Wenn der Quark schmeckt, kannst du ihn servieren.

Quelle: aid - Ernährungsführerschein

## Bunter Quark

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 500 g | Magerquark |
| 200 g | Frischkäse |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| ½ Bund | Dill |
| ½ | grüne Gurke |
| ½ | rote Paprika |
| | anderes Gemüse |
| | Salz und Pfeffer |

**Zubehör:** Waage, Schüssel für den Abfall, 2 Schüsseln für den Quark, Esslöffel, Schneebesen, Küchenmesser, Schneidebrett, Kräutermesser, Kräuterwiege

**Zubereitung:**

1. Vermische Quark und Frischkäse. Rühre alles mit einem Schneebesen glatt. Nimm den Schneebesen aus der Schüssel. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
2. Verteile die Masse auf zwei Schüsseln.
3. Wasche die Kräuter gründlich. Tupfe sie mit Küchenpapier trocken. Schneide die Kräuter sehr fein.
4. Wasche die Gurke. Trockne sie mit Küchenpapier ab. Schneide die Gurke in sehr kleine Stückchen.
5. Wasche die Paprikaschoten, entferne die Kerne und schneide sie in sehr kleine Stücke.
6. Wasche und schneide das übrige Gemüse.
7. Gib in eine Schüssel die Kräuter und die Gurke und in die andere Schüssel die anderen Gemüsewürfel zum Quark.
8. Rühre die Masse mit einem Esslöffel durch.
9. Bestreiche die Vollkornbrote mit dem Aufstrich, garniere die Brote und richte sie auf großen Tellern an.

## Schafskäseaufstrich

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 125 g | Schafskäse |
| 125 g | Frischkäse |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Olivenöl |
| 3 EL | Kresse |
| 1 | Knoblauchzehe |
| | Salz und Pfeffer zum abschmecken |

**Zubehör:** Waage, Schüssel für den Abfall, 1 Schüssel für den Aufstrich, Esslöffel, Gabel, Küchenmesser, Schneidebrett

**Zubereitung:**

1. Gib Schafskäse und Frischkäse in eine Schüssel.
2. Rühre die beiden Käsesorten mit einer Gabel glatt.
3. Füge den Zitronensaft und das Öl hinzu.
4. Rühre die Masse wieder glatt.
5. Ernte die Kresse mit einer Schere und schneide sie klein.
6. Gib die Kresse in die Käsemasse und rühre alles noch einmal vorsichtig durch.
7. Presse den geschälten Knoblauch und rühre ihn in die Frischkäsemasse.
8. Schmecke den Aufstrich kräftig mit Salz und Pfeffer ab.

# 6 Fisch, Fleisch und Ei - sind auch dabei!

## Makrelencreme

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 250 g | Makrelenfilet, geräuchert |
| 200 g | Speisequark, mager |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Tomatenmark |
| | Jodsalz und Pfeffer |
| 1 Bund | Schnittlauch |

**Zubehör:** Waage, Schüssel, Gabel, Schneidebrettchen, Küchenmesser, Zitronenpresse, Schüssel für Abfall, Schüssel für den Aufstrich

**Zubereitung:**

1. Makrelenfilet in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerkleinern.
2. Quark, Zitronensaft und Tomatenmark hinzufügen und alles gut vermengen.
3. Den Schnittlauch gründlich waschen und in Röllchen schneiden.
4. Die Creme mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und die Schnittlauchröllchen unterheben.

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Knackiger Fischsalat

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| ½ Dose | Heringsfilet in Tomatensoße (Konserve) |
| ½ | Paprikaschote |
| ½ | Apfel |
| 1 | kleine Zwiebel |
| ½ Bund | frische Kräuter (z. B. Petersilie) |
| 1 Prise | Jodsalz |

**Zubehör**: Schüssel, Gabel, Schneidebrettchen, Küchenmesser, Wiegemesser

**Zubereitung:**

1. Heringsfilet in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerkleinern.
2. Apfel und Paprikaschote gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
4. Petersilie gründlich waschen und fein zerkleinern.
5. Das zerkleinerte Gemüse und die Kräuter zum Fisch geben.
6. Alles gut durchmischen und mit Jodsalz abschmecken

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Löwenstarker Leipziger

**Zutaten für 1 Portion:**

| | |
|---|---|
| 1 | Vollkornbrötchen |
| 1 EL | Kräuterquark |
| 1 Scheibe | Bierschinken oder Hinterkochschinken |
| 1 Scheibe | Schnittkäse |
| 1-2 | Salatblätter |
| 2 Scheiben | grüne Gurke |
| 2 Scheiben | Tomate |

**Zubehör**: Brettchen, Messer, Schüssel für den Abfall, Teller für das vorbereitete Gemüse, Esslöffel, Sieb / Durchschlag, Teller zum Anrichten

**Zubereitung:**

1. Wasche den Salat gründlich und tupfe ihn mit Küchenpapier trocken.
2. Wasche die Gurken und die Tomaten und schneide sie in dünne Scheiben.
3. Schneide das Brötchen auf und bestreiche beide Hälften mit Kräuterquark.
4. Lege auf die untere Hälfte ein oder mehrere Salatblätter, dann die Wurst, darauf die Gurkenscheiben, darauf den Käse und die Tomate.
5. Zum Schluss die obere Hälfte als Deckel darauf legen.

## Pizzatoast

**Zutaten für 2 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 4 Scheiben | Vollkorntoast |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 1 TL | Pizzagewürz |
| 4 Scheiben | Kochschinken |
| 1 | Tomate |
| 1 halbe | Paprika |
| 2 | Scheiben Käse |

**Zubehör**: Brettchen, Messer, Schüssel für den Abfall, 2 Schüsseln für das vorbereitete Gemüse, Kuchenblech, Backpapier, Teller für den fertigen Pizzatoast

**Zubereitung:**

1. Toaste das Vollkorntoast und bestreiche es anschließend dünn mit Tomatenmark. Streue Pizzagewürz darüber.
2. Lege eine Scheibe Kochschinken auf jede Toastscheibe.
3. Wasche die Tomaten und die Paprika.
4. Schneide die Tomaten in dünne Scheiben.
5. Schneide die Paprika in sehr kleine Würfel.
6. Belege die Toastscheiben damit.
7. Belege die Toastscheiben mit dem Käse und überbacke sie bei 200°C auf oberer Einschubhöhe, bis der Käse zerläuft.

Quelle: Kinder entdecken die Küche, Sächsisches Staatsministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten

## Kohlrabisalat mit Ei

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 4 | hart gekochte Eier |
| 2 Kartons | Kresse |
| 750 g | Kohlrabi |
| 4 EL | Zitronensaft |
| 6 EL | Öl |
| 2 TL | Senf |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 1 Prise | Zucker |
| 4 Scheiben | Vollkorntoast |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 30 g | Butter |
| | Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Abschmecken |

**Zubehör**: Waage, Brettchen, Messer, Schüssel für den Abfall, 2 Schüsseln für den Salat, Esslöffel, Teelöffel, Reibe, Schneebesen

**Zubereitung:**

1. Geschälte Eier in Würfel schneiden.
2. Kohlrabi schälen und grob raspeln.
3. Kresse mit den Eiern unter den Kohlrabi mischen.
4. Aus Zitronensaft, Öl, Senf und Essig eine Soße rühren. Die Soße würzen und unter den Kohlrabi mischen.
5. Das Vollkorntoast in Würfel schneiden.
6. Den Knoblauch zerdrücken und in der Pfanne mit Butter bei kleinster Hitze erhitzen. Die Brotwürfel zugeben und unter Wenden goldbraun rösten.
7. Anschließend auf den Salat geben.

Quelle: Mahlzeit, Kinder! Verbraucherzentrale NRW

## Eierquark

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 250 g | Magerquark |
| 4 EL | Mineralwasser |
| 1 | hart gekochtes Ei |
| 1 EL | Schnittlauch, geschnitten |
| | Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Abschmecken |

**Zubehör**: Waage, Brettchen, Messer, Schüssel für den Abfall, 2 Schüsseln für den Aufstrich, Esslöffel, Schneebesen

**Zubereitung:**

1. Quark und Mineralwasser zusammen mit dem Schneebesen cremig rühren.
2. Das Ei schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Schnittlauch unter den Quark geben.
3. Mit den Gewürzen abschmecken.

**Tipp:** Schmeckt gut zu herzhaftem Vollkornbrot. Dazu passen außerdem sehr gut Radieschen.

Quelle: Vollwertküche – Schmeckt gut, tut gut, schont die Umwelt, Verbraucherzentrale NRW

# 7 Extras für besondere Anlässe

## Powerballs

**Zutaten für ca. 30 Stück:**

| | |
|---|---|
| 100 g | Datteln, getrocknet |
| 1 | Orange, ungespritzt und unbehandelt |
| ½ TL | Vanille, gemahlen (oder 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker) |
| 100 g | Walnüsse oder Haselnüsse, gehackt |
| 100 g | Haferflocken, Kleinblatt |
| 30 g | dunkle Schokolade |

**Zubehör:** Waage, Schneidebrettchen, Küchenmesser, Stabmixer, hoher Rührbecher, Esslöffel, Teelöffel, Abfallschüssel, Standreibe

**Zubereitung:**

1. Datteln mit Wasser abspülen, entsteinen und in grobe Stücke schneiden.
2. Orange waschen und die Schale abreiben. Den Orangensaft auspressen.
3. Datteln, Schale und Saft der Orange mischen und einige Minuten einweichen lassen. Dann in einem hohen Rührbecher (spritzt sehr!) pürieren.
4. Schokolade raspeln und zusammen mit den Nüssen, Vanille bzw. Vanillezucker und Haferflocken zur Dattelmasse geben.
5. Alles gut mit einem Esslöffel durchkneten.
6. Mit angefeuchteten Händen etwa walnussgroße Kugeln formen.

**Tipp**: Im Kühlschrank sind die Powerballs ca. eine Woche haltbar.

Quelle: UGB Akademie; Stephanie Fromme, Eltville

## Crunchies

**Zutaten:**

| | |
|---|---|
| 125 g | Vollkorn-Haferflocken |
| 75 g | flüssigen Honig |
| 50 g | Haselnusskerne, gehackt |
| 50 g | Sonnenblumenkerne |
| 50 g | Leinsamen - geschrotet |
| 1 EL | Rapsöl |

**Zubehör:** Waage, große Schüssel, Rührlöffel, großes Backblech mit Backpapier

**Zubereitung:**

1. Gib alle Zutaten in die große Schüssel und vermische sie gut mit dem Rührlöffel oder mit dem Rührgerät.
2. Verteile die Masse auf dem Backblech und back sie bei 175 °C ca. 15 Minuten goldbraun.
3. Lass die Crunchies gut abkühlen.
4. Nimm die knusprigen Crunchies vom Backblech und gib sie in ein Aufbewahrungsgefäß.

**Tipps:**

In einem luftdicht abgeschlossenen Gefäß bleiben sie knusprig und lassen sich auch über mehrere Wochen aufbewahren.

Crunchies können auf Quark- und Joghurtspeisen gestreut werden. Sie verfeinern auch ein Müsli. Zu Haferflocken, Rosinen, Früchten und Milch sind sie ein Genuss!

Quelle: Fachfrauen / Fachmänner für Kinderernährung, Fachstelle für Kinderernährung, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

## Schoko-Bananen-Muffins

**Zutaten für ca. 20 Muffins:**

| | |
|---|---|
| 260 g | Weizenvollkornmehl |
| 50 g | Butter |
| 120 g | Rohzucker |
| 2 | Eier |
| 2 TL | Backpulver |
| 100 g | Schokoladenraspel |
| 1 Prise | Salz |
| 4 EL | Joghurt |
| 4 | mittelgroße reife Bananen |
| 1 EL | Grieß |

**Zubehör:** Waage, Rührschüssel, Esslöffel, Teelöffel, Papierbackförmchen, Backblech oder Muffinblech, Schneidebrettchen, Küchenmesser, Schüssel für Abfall, Sieb, Handmixer

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Papierförmchen ins Muffinblech setzen.
2. Die Bananen schälen, mit einer Gabel gut zerdrücken.
3. Mehl, Backpulver, Salz, Grieß und Schokoladenraspel mischen.
4. Butter und Ei schaumig schlagen.
   Zucker, Joghurt und die Bananen unterrühren.
5. Die Mehlmischung unterheben.
6. Den Teig in die Förmchen füllen und im Backofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Quelle: LowFett 30 Backen, Gabi Schierz und Gabi Vallenthin, Basser

## Joghurteis

**Zutaten für 4 Portionen:**

| | |
|---|---|
| ca. 300 g | Tiefkühlobst |
| 2 - 3 EL | Rohzucker oder Honig |
| 300 g | Naturjoghurt, fettarm |

**Zubehör:** Waage, hohe Rührschüssel, Stabmixer oder Standmixer, 2 Esslöffel

**Zubereitung:**

1. Gib die tief gefrorenen Früchte in den Rührbecher. Stelle pro Portion ein Stück Obst zur Seite.
2. Gib ca. 4 EL Joghurt zu den Früchten und zerkleinere sie gründlich.
3. Gib den restlichen Joghurt und den Zucker dazu und mixe noch einmal alles gründlich durch.
4. Richte das Eis in Portionsschälchen an und garniere mit dem zurückgestellten Obst.

Quelle: nach Kinder entdecken die Küche, SMUL

## Früchtetraum

**Zutaten ca. 8 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 3 | Kiwi (davon 1 als Garnitur) |
| 500 ml | Apfelsaft |
| 500 ml | Orangensaft |

**Zubehör:** Messbecher, Mixbecher und Stabmixer oder Standmixer, Küchenmesser, Schneidebrettchen

**Zubereitung:**

1. Die 2 Kiwis pürieren.
2. Die Säfte hinzufügen und alles gut mischen.
3. In Gläser füllen, garnieren und kühl servieren.

Quelle: Das komplette Saftbuch, Mary Hahn Verlag

## Sonnenaufgang

**Zutaten für ca. 10 Portionen:**

| | |
|---|---|
| 2 | Orangen oder Zitronen |
| 1,5 Liter | Orangensaft |
| 2 EL | Himbeersirup |

**Zubehör:** Messbecher, Schneidebrettchen, Küchenmesser, 10 Gläser, Esslöffel

**Zubereitung:**

1. Schneide die Orangen oder die Zitronen in Scheiben.
2. Fülle den Orangensaft in die Gläser.
3. Gieße langsam und vorsichtig etwas Himbeersirup in die Gläser. Der Sirup sinkt zum Boden ab. So entstehen die Farben des Sonnenaufgangs.
4. Verziere die Gläser mit den Orangen- oder Zitronenscheiben.

Quelle: Kinder entdecken die Küche, SMUL

# Was gebraucht wird!

Grundausstattung für ca. 8 – 12 Kinder

Fehlende oder selten gebrauchte Küchengerätschaften können den Kindern auch als „Hausaufgabe“ zum Mitbringen aufgegeben werden.

| | | vorhanden |
|---|---|---|
| Pro Kind: | Komplettes Tafelbesteck | |
| | Tasse oder Trinkbecher | |
| | Frühstücksteller | |
| | Kompottschälchen | |
| | Küchenmesser | |
| | Schneidbrett | |
| Pro Kleingruppe (max. 4 Kinder): | 2 Sparschäler | |
| | 1 Abfallschüssel | |
| | 1 Abtropfsieb | |
| | 1 Salatschüsseln | |
| | 1 hohe Rührschüsseln | |
| | 2 Schüsseln für Dipps, ca. 1 Liter | |
| | 2 große Teller oder Platten | |
| | 1 Teigschüssel | |
| | 1 Messbecher, ca. 500 ml | |
| | 1 Messbecher, ca. 1,5 Liter | |
| | 1 Zitronenpresse | |
| | 1 Standreibe | |
| | 1 Salatbesteck | |
| | 1 Schneebesen | |
| | 1 großes Brett | |

| | | |
|---|---|---|
| Für die gesamte Gruppe: | 1 Kräuterwiege | |
| | 1 Waage | |
| | 1 Stabmixer (Pürierstab) | |
| | 1 Handmixer | |
| | 1 Kurzzeitwecker | |
| | 1 Brotmesser | |
| | 1 Kochmesser | |
| | 1 Küchenschere | |
| | 1 Nagebürste | |
| | 2 Lappen/ Abwaschschwamm | |
| | Spülmittel | |
| | 2 Spülschüsseln (wenn keine Spüle vorhanden) | |
| | 1 Gemüsebürste | |
| | 1 Teigkarte | |
| | 1 Gemüsehobel | |
| | 1 Set Plastedosen mit Deckel, 0,4 – 1,5 Liter | |
| Wenn ein Herd vorhanden ist: | 1 Blech | |
| | 1 Kastenform, 30 cm | |
| | 1 Springform, 28 ∅ | |
| | 1 Muffinblech | |
| | 1 kleiner Topf, ca. 2 Liter | |
| | 1 großer Topf, ca. 4 - 5 Liter | |
| | 1 Pfanne, 28 ∅ | |
| | 1 Backpinsel | |

## Die aid-Ernährungspyramide
Gemüse plus

© aid infodienst e. V., Idee: Sonja Mannhardt