

Das FABIDO-Kochbuch



Zertifizierte Kinderernährung mit dem
optiMIX-Siegel®



charta der vielfalt



Stadt Dortmund



Die Urheberrechte und alle anderen Rechte liegen beim Herausgeber. Vervielfältigungen/Kopien für den privaten Gebrauch sind mit Verweis auf den Herausgeber gestattet. Über Abdruck und sonstige publizistische Nutzungen entscheidet der Herausgeber auf Anfrage.

Herausgeber: Stadt Dortmund, FABIDO

Redaktion: Daniel Kunstleben (verantwortlich), Manuela Piechota, Anne Pavel

Fotos: Bärbel Liebmann-Uebbing, Peter Brenneken

Kommunikationskonzept und Satz: Dortmund-Agentur – 01/2020

www.fabido.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Die Optimierte Mischkost – die richtige Ernährung für die ganze Familie!.....	6

Rezepte für die Mittagsmahlzeit

Inhaltsverzeichnis Rezepte Mittagsmahlzeit	8
Gerichte mit Fleisch – Rezepte Nr. 1–16.....	9
Gerichte mit Gemüse – Rezepte Nr. 17–40.....	25
Gerichte mit Fisch – Rezepte Nr. 41–48.....	49
Süßes Gericht – Rezept Nr. 49.....	57
Gerichte mit Ei – Rezepte Nr. 50–51.....	58

Rezepte für die Nachmittagsmahlzeit

Inhaltsverzeichnis Rezepte Nachmittagsmahlzeit.....	60
Kategorie 1: Brot-/Getreidemahlzeiten – Rezepte Nr. 1–3.....	61
Kategorie 2: Milch-Mahlzeiten – Rezepte Nr. 4–7.....	64
Kategorie 3: süße Mahlzeiten – Rezepte Nr. 8–10.....	68



Das Beste ist für Kinder gerade gut genug - das gilt erst recht für die Ernährung.

Herzlichen Glückwunsch!

Sie halten mit dem FABIDO-Kochbuch eine Rezeptsammlung in Ihren Händen, die Ihnen viele Anregungen für die Zubereitung von gesunden und leckeren Speisen für die ganze Familie geben wird.

FABIDO als städtischer Träger von Tageseinrichtungen für Kinder in Dortmund unterhält in über 40 von rund 100 Einrichtungen eine eigene Wirtschaftsküche, in denen täglich mehr als 3.000 Essen gekocht werden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von FABIDO haben im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) langjährige Erfahrungen in der Umsetzung der Optimierten Mischkost gesammelt.

Auf dieser gesunden Basis lag es mir ganz besonders am Herzen, die Zusammenarbeit weiter zu intensivieren. Daher habe ich im Jahr 2011 angestoßen, dass die Kooperation zwischen FABIDO und dem FKE auf noch solidere Beine gestellt wird – damit das Gute noch besser, eben optimiert wird. Die lebensmittel- und nährstoffbezogenen Kriterien für Mahlzeiten der Optimierten Mischkost wurden so weit präzisiert, dass „Wochenpläne“ und Mahlzeiten transparent überprüfbar werden und, wenn sie optimiert sind, das „optiMIX®“-Siegel als Kennzeichen für gesundes Essen für Kinder erhalten. FABIDO und FKE schaffen mit den zertifizierten „optiMIX®“-Rezepten für das Mittagessen und die Zwischenmahlzeit am Nachmittag eine große ernährungsphysiologische Qualität. Dieser Standard ist vorbildlich für Kindertageseinrichtungen in ganz Deutschland.

Wir sind stolz darauf, dass die Rezepte der Wirtschaftsküchen seit Januar 2012 zertifiziert sind und das „optiMIX®“-Gütesiegel des Forschungsinstitutes für Kinderernährung Dortmund (FKE) als Kennzeichen für gesundes und schmackhaftes Essen für Kinder tragen.

Ein solch erleichterter Zugang zu gesunden Nahrungsangeboten wird von der Public Health Ernährungsforschung als vielversprechende Strategie zur Prävention empfohlen. Je früher mit einer gesunden Ernährung begonnen wird, umso besser. Gerade das Vorschulalter ist ein erfolgversprechender Zeitpunkt, um z. B. der Entstehung von Übergewicht und anderen Zivilisationskrankheiten wirkungsvoll vorzubeugen. Die Erfahrung zeigt uns, dass es auf Dauer nicht möglich ist, bei Kindern eine gesunde Ernährung mit Nachdruck durchzusetzen. Der Genuss und die Freude am Essen sollten von daher bei der Auswahl der Rezepte und Speisen immer im Vordergrund stehen und die Vorlieben aller Familienmitglieder möglichst berücksichtigen.

Darüber hinaus ist dies für FABIDO auch ein ganz entscheidender pädagogischer Ansatz. Kinder werden nicht nur täglich gesund ernährt, sondern sie erleben auch die Herstellung von Speisen in den Wirtschaftsküchen, erhalten einen entsprechenden Bezug zu Lebensmitteln und erkennen, wie gut gesunde Ernährung schmecken kann.



Vor einem Jahr entstand in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) das FABIDO-Kochbuch. Es enthält mehr als 50 Rezepte für die Mittags- und Nachmittagsmahlzeiten, die nach dem Gütesiegel „optiMIX®“ zertifiziert sind. Alle Rezepte stammen aus den FABIDO-Wirtschaftsküchen, sie stellen einen Querschnitt der beliebtesten Gerichte der Kinder dar, optimiert nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die von allen Wirtschaftsküchen eingereichten Rezepte sind von einem Küchenkompetenzteam, bestehend aus Wirtschaftserinnen unserer Tageseinrichtungen, gesichtet, bewertet und nach anspruchsvollen Kriterien ausgewählt worden. Das heißt, es flossen in die Auswahl der Rezepte nicht nur ernährungsphysiologische Aspekte, sondern auch die Mahlzeitengewohnheiten und geschmacklichen Vorlieben der Kinder sowie die praktischen Erfahrungen der Mitarbeiterinnen zur Zubereitung mit ein.

Seit der Einführung des FABIDO-Kochbuches erreichen uns zahlreiche Anfragen nach den Rezepten. Wir freuen uns sehr über diesen Erfolg und darüber, Ihnen heute das neue, erweiterte FABIDO-Kochbuch anbieten zu können. Nach der Erstauflage sind weitere Rezepte hinzugekommen, die bereits zertifizierten Rezepte wurden überarbeitet und um zahlreiche Varianten ergänzt, sodass für reichlich Abwechslung auf dem Speiseplan gesorgt ist.

Ich bedanke mich ganz besonders bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die den Prozess der „optiMIX®“-Zertifizierung mit hohem persönlichen Engagement zum Erfolg geführt haben. Sie sorgen

heute somit jeden Tag für eine gesunde sowie schmackhafte Mahlzeit in unseren städtischen Kindertageseinrichtungen und haben viel Zeit und Wissen in dieses wertvolle Buch einfließen lassen.

Bereichern Sie Ihr Repertoire mit diesen neuen Rezepten und Sie werden im Handumdrehen Gerichte auf den Tisch zaubern, an die sich Ihre ganze Familie noch lange erinnern wird.

Kein Genuss ist vorübergehend,
denn der Eindruck, den er hinterlässt,
ist bleibend.

J.W. von Goethe

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Kindern viel Freude und Spaß beim Zubereiten und Genießen der Speisen.

Mit freundlichen Grüßen

Ullrich Sierau
Oberbürgermeister



Die Optimierte Mischkost - die richtige Ernährung für die ganze Familie!

Die Optimierte Mischkost, kurz „optiMIX®“, ist ein Konzept für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 1 bis 18 Jahren und eignet sich auch für Erwachsene. Sie wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelt und wird seitdem immer wieder an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst.

Inzwischen ist die Optimierte Mischkost zum Standard in der Kinderernährung in Deutschland geworden – sie zeigt, dass Gesundheit und Genuss einander nicht ausschließen. Die Optimierte Mischkost liefert Kindern Energie (Kalorien) und alle Nährstoffe, die sie brauchen. Außerdem hilft sie dabei, ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Typ2 Diabetes mellitus oder Gicht.

Bekannte Essensgewohnheiten von Kindern werden bewusst berücksichtigt. So werden z.B. Süßigkeiten und Fast Food erlaubt – dann mögen Kinder die Optimierte Mischkost auch langfristig. Auch an die Verfügbarkeit und den Preis von Lebensmitteln wurde gedacht: Es werden keine speziellen Produkte benötigt und somit ist dieses Ernährungskonzept nicht teurer als die derzeit übliche Ernährung der meisten Kinder in Deutschland – aber viel gesünder.

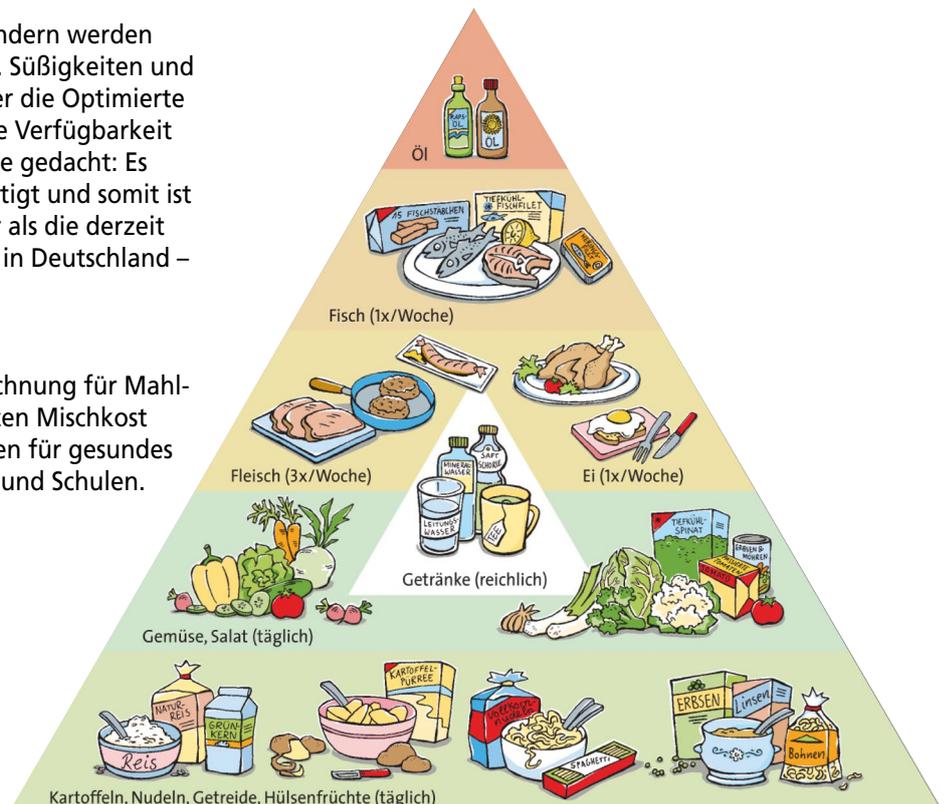
Das Siegel „optiMIX®“ ist eine Auszeichnung für Mahlzeiten, die den Kriterien der Optimierten Mischkost entsprechen, das heißt, ein Kennzeichen für gesundes Essen für Kinder, z.B. in Krippen, Kitas und Schulen.

Die Optimierte Mischkost gründet sich auf einen Sieben-Tage-Speiseplan. Daraus wurden Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl und -menge pro Tag und auch für die Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten abgeleitet.

Für die Lebensmittelauswahl gelten drei einfache Regeln:

- Getränke (ungesüßt) und pflanzliche Lebensmittel (Obst, Gemüse und Getreideprodukte) reichlich
- Tierische Lebensmittel mäßig
- Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sparsam

Bei der Speisenauswahl sind frisches Gemüse, Tiefkühl- (TK) und vorgeschnittene Ware der Saison gleichwertig.





Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig für Kinder. Sie liefern Nachschub für Energie und Nährstoffe und verhindern, dass die individuelle Leistungskurve zu stark absinkt. Übrigens: Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtige Gelegenheiten für die Kommunikation in der Familie. Aus organisatorischen Gründen, z.B. wegen Schule oder Beruf, ist es für viele Familien nicht möglich, jede Mahlzeit gemeinsam einzunehmen. Wir empfehlen Ihnen, sich wenigstens auf eine Mahlzeit am Tag zu einigen, an der alle Familienangehörigen teilnehmen und für die Sie sich Zeit nehmen, z.B. das Frühstück oder das Abendessen.

In der Optimierten Mischkost sind insgesamt fünf Mahlzeiten am Tag vorgesehen:

- zwei kalte Hauptmahlzeiten (z. B. Frühstück und Abendessen)
- eine warme Hauptmahlzeit (z. B. Mittagessen)
- zwei Zwischenmahlzeiten (z. B. Vormittags- und Nachmittagsmahlzeit)

Weitere Informationen zum Thema „Optimierte Mischkost“ finden Sie in der Broschüre „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Optimierte Mischkost optiMIX®“ vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE).

www.fke-do.de
www.optimix-schmeckt.de



Inhaltsverzeichnis

Rezepte für die Mittagsmahlzeit

Gerichte mit Fleisch

1. Wurstgulasch mit Pellkartoffeln
2. Ofengulasch
3. Königsberger Klopse mit Kapernsoße, Rote-Beete-Apfel-Salat und Salzkartoffeln
4. Hackbraten mit Kartoffeln und Salat
5. Türkische Frikadellen auf Kartoffelbeet, Salat
6. Frikadellen, Kohlrabigemüse und Kartoffeln
7. Zucchini-Hack-Pfanne mit Reis
8. Wirsing-Hack-Pfanne mit Petersilienkartoffeln
9. Hähnchen-Stifado mit Reis und Salat
10. Kürbis-Hack-Auflauf mit Rohkost
11. Pilz-Lauch-Geschnetzeltes mit Tomatenreis und Salat
12. Reitertopf-Geschnetzeltes mit Reis und Salat
13. Hühnerfrikassee, Vollkornreis und Rote-Beete-Salat
14. Geschnetzeltes mit Nudeln und Salat
15. Gemüsepfanne China-Art
16. Fleischkäse mit Püree und Gemüse
31. Gemüse-Rösti mit Dip und Gurkensalat
32. Nudeln mit Linsenbolognese und Rohkost
33. Nudeln mit Tomatensoße, Eisbergsalat mit Joghurtdressing
34. Grünkernbratlinge mit Gemüse und Kartoffelpüree
35. Frische Gemüsesuppe (mit Fleischeinlage)
36. Getreidesuppe
37. Nudel-Gemüse-Auflauf
38. Nudeln mit Paprikasauce und Blattsalat
39. Nudeln in heller Sauce mit Salaten der Saison
40. Griechischer Bauernsalat mit Kartoffelgratin

Gerichte mit Gemüse

17. Marokkanischer Gemüse Eintopf
18. Holländischer Möhrentopf
19. Hülsenfrüchte Eintopf
20. Pizza Margherita mit Rohkost
21. Gemüsepizza
22. Florentiner Pfanne
23. Kartoffeln aus dem Ofen mit Möhrensalat
24. Vollkornnudeln mit Zucchini, Pinienkernen und Salat
25. Bulgurpfanne mit Knoblauchdip
26. Gemüse-Kartoffel-Auflauf
27. Püree mit Sauerkraut
28. Spaghettiauflauf mit gemischtem Salat
29. Grünkernbratlinge mit Dip und Rohkost
30. Polentataler mit Brokkoli und Dip

Gerichte mit Fisch

41. Lachs in Kräuter-Senf-Soße mit Kartoffeln und Salat
42. Grüne Nudeln mit Lachssauce und Gemüse
43. Vollkornreis, Bratfisch, Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse
44. Seelachsfilet, Salzkartoffeln und grüner Salat
45. Bratfisch, Kartoffelpüree, Erbsen und Möhren
46. Fischfilet natur mit Kartoffelsalat „Ahoi“
47. Roter Fischaufbau mit Bulgur
48. Fischfrikadellen mit Kohlrabigemüse und Reis

Süßes Gericht

49. Pfannkuchen mit Aufstrichen, Rohkost

Gerichte mit Ei

50. Bratkartoffeln, Ei und Tomatensalat
51. Eier in Senfsauce

Wurstgulasch mit Pellkartoffeln

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Wurstgulasch</p> <p>500–650 g Geflügelbratwürstchen ca. 20 g Zwiebeln 40 ml Rapsöl 800 g Paprika 100 g Tomatenmark 500 g Gewürfelte Tomaten (frisch oder Dose) 200–550 ml Wasser nach Bedarf Speisestärke nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Knoblauch)</p> <p>Beilage</p> <p>1.150–1.500 g Pellkartoffeln</p>	<p>in die Sauce geben und/oder als Rohkost oder für die Bratwurst eine Paprika- oder Currysauce zubereiten, Salat aus den restlichen Paprika und Tomaten herstellen.</p> <p>460–740 g Vollkornnudeln (Rohware) 410–660 g Naturreis (Rohware)</p> <p>Die Kartoffeln als Ofenkartoffeln zubereiten.</p>

Zubereitung

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten.
2. Zwiebeln schälen, würfeln und in Öl anbraten. Nach Geschmack Knoblauch hinzugeben.
3. Würstchen in Scheiben schneiden, ebenfalls hinzugeben und anbraten.
4. Paprika würfeln und zu den Zwiebeln und den Würstchen geben.
5. Gewürfelte Tomaten pürieren und mit Tomatenmark und Wasser dazugeben.
6. Maisstärke anrühren und das Gulasch damit andicken.
7. Mit Gewürzen abschmecken.
8. Die Paprika kann auch zum Teil oder komplett als Rohkost gegeben werden.
9. Als Alternative Reis oder Nudeln kochen und zusammen mit dem Gulasch servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Ofengulasch

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Ofengulasch</p> <p>600–800 g Putenfleisch (z. B. aus der Oberkeule) 85 g Möhren 145 g Sellerie mit Grün 75 g Zwiebeln 225 g (Cherry-)Tomaten 5–6 EL (60–72 ml) Rapsöl (oder Olivenöl) nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Rosmarin, Knoblauch, Salz, Pfeffer)</p> <p>Beilage</p> <p>1.150–1.850 g Kartoffeln</p> <p>Salat</p> <p>85 g Eisbergsalat 35 g Radieschen 50 g Möhren 65 g Tomaten 35 g Paprika, rot 35 g Paprika, gelb 35 g Mais 35 g Zwiebeln 65 g Gurke 65 g Joghurt 10 ml Rapsöl 7 ml Essig ca. 2 g Zucker nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Senf)</p>	<p>Möhren, Sellerie, Zwiebeln und die Hälfte der Tomatenmenge zu einer Sauce pürieren</p> <p>460–750 g Vollkornnudeln (Rohware)</p> <p>Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing</p> <p>330 g Gurken, roh 15 ml Rapsöl 15 ml Essig 2 g Zucker 25 g Zwiebeln nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p> <p>oder</p> <p>ca. 400 g gemischter Salat nach Saison mit gleichem Joghurt- oder Essig-Öl-Dressing</p> <p>oder</p> <p>200 g Rohkost (nach Saison)</p>

Zubereitung

1. Möhren, Sellerie und Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Tomaten waschen und Strunk entfernen, Knoblauch schälen und Nadeln von Rosmarinzweigen zupfen und kleinschneiden.
3. Fleisch zusammen mit allen Zutaten auf ein Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rapsöl oder Olivenöl begießen.
4. Alles gut mischen und für ca. 1 ½ Stunden bei 180° C im Ofen garen.
5. Für den Salat Eisbergsalat, Radieschen, Möhren, Tomaten, rote und gelbe Paprika und Gurke waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel würfeln und mit dem Mais dazugeben. Aus Joghurt, Rapsöl, Senf, Essig und Gewürzen ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
6. Kartoffeln kochen und mit dem Salat zum Ofengulasch reichen.

Tipp: Zubereitung in der Kippbratpfanne zu empfehlen!

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Königsberger Klopse mit Kapernsoße, Rote Beete-Äpfel-Salat und Salzkartoffeln

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Königsberger Klopse</p> <p>625 g Rindfleisch oder Rindergehacktes 1-2 Eier 55 g Brötchen 40 g Zwiebeln nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Nelken, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer)</p>	
<p>Kapernsoße</p> <p>35-40 ml Rapsöl 75-80 g Mehl, Type 1050 35 g Zwiebeln nach Bedarf (ca. 5 ml) Essig 10-40 g Kapern mit Saft 625-670 ml Fleischbrühe (von gekochten Klopfen) 55-60 g Schmand 100-110 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	ohne Kapern in der Soße
<p>Salat</p> <p>500 g Rote Beete 25 g Zwiebeln 280 g Äpfel 6 ml Essig 8 ml Rapsöl nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	770 g Blattsalat mit Tomate 25 g Zwiebeln gleiches Dressing
<p>Beilage</p> <p>1.500 g Kartoffeln</p>	oder 750 g Rohkost (z. B. Gurke, Paprika, Möhre, etc.)

Zubereitung

1. Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Rindergehacktes (Rindfleisch ggf. selber wölfen), Eier, Brötchen, Zwiebeln, Salz und Pfeffer vermengen und Klopse formen.
3. Zwiebeln mit Nelken und Lorbeerblatt spicken und in Salzwasser zum Kochen bringen. Klopse ins Wasser geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Für die Kapernsoße eine Mehlschwitze bereiten: hierfür Rapsöl in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben und verrühren. Mit Fleischbrühe ablöschen und aufkochen lassen.
5. Mit Schmand, Milch, Essig und eventuell etwas Salz abschmecken und Kapern mit Saft hinzufügen.
6. Für den Salat Rote Beete mit Schale kochen, abpellen und abkühlen lassen. Anschließend in Stifte hobeln.
7. Äpfel schälen und ebenfalls hobeln. Zwiebeln in Würfel schneiden.
8. Mit der Marinade aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl vermengen. Salzkartoffeln kochen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Hackbraten mit Kartoffeln und Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Hackbraten</p> <p>600 g Rindfleisch, mittelfett oder Rindergehacktes 80 g Zwiebeln 1 Ei 10 g Paniermehl nach Bedarf Senf, Salz, Petersilie und Paprikapulver</p> <p>Beilage</p> <p>1.500–1.800 g Kartoffeln</p> <p>Salat</p> <p>150 g Joghurt, 1,5 % Fett 6 ml Essig (z. B. Kräuternessig) nach Bedarf Zwiebeln nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill) 2 EL (24 ml) Rapsöl 300 g Gurken 450 g Tomaten 150 g Eisbergsalat 7 g Ahornsirup, Honig oder Zucker Salz und Pfeffer nach Bedarf Petersilie, Schnittlauch und Dill nach Bedarf</p>	<p>Aus allen Zutaten eine Lasagne oder einen Auflauf zubereiten oder Gemüseanteil in den Hackfleischteil geben oder aus den Zutaten und den Tomaten vom Salat eine Bolognesesauce zubereiten, mit Vollkornnudeln anbieten oder Frikadellen statt Hackbraten formen</p> <p>460–600 g Vollkornnudeln (Rohware)</p>

Zubereitung

1. Rindergehacktes (Rindfleisch ggf. selber wolfen) und die geschälten und fein gehackten Zwiebeln mit Ei, Paniermehl und Petersilie vermengen und nach Bedarf mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.
2. Aus dieser Masse Laibe formen und in einer Kastenform bis zu einer Kerntemperatur von 90° C im Backofen garen.
3. Die Kartoffeln schälen und garen.
4. Für den Salat das Gemüse waschen und würfeln, den Eisbergsalat ebenfalls waschen und schneiden.
5. Für die Salatsauce werden Zwiebel und Kräuter mit dem Joghurt vermengt und mit Kräutersalz und Ahornsirup (bzw. Honig oder Zucker) abgeschmeckt. Zum Schluss wird das Öl hinzugefügt.
6. Kurz vor dem Servieren die Sauce zum Salat geben und mit Kartoffeln und Hackbraten anrichten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Türkische Frikadellen auf Kartoffelbeet, Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Türkische Frikadellen</p> <p>800 g Rindfleisch oder Rindergehacktes 80 g Paniermehl oder Brötchen bzw. Weißbrot ca. 80 ml Wasser 50 g Zwiebeln 0–1 Ei bei Bedarf nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Majoran, Petersilie)</p> <p>Kartoffelbeet</p> <p>1.600–1.800 g Kartoffeln 90–180 g Tomatenmark 30–60 ml Rapsöl 650–1.300 ml Wasser nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p> <p>Salat</p> <p>mind. 425 g Eisbergsalat 30 g Zwiebeln 30 ml Essig 30 ml Rapsöl 1–5 g Zucker, Rohrzucker oder Ahornsirup nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	<p>Geflügelfleisch oder Geflügelgehacktes</p> <p>Aus den Zutaten ein Pfannengericht herstellen, dafür Hackfleisch untermischen</p> <p>Salat</p> <p>mind. 425 g anderer Salat nach Saison (z. B. Gurkensalat, gemischter Salat) mit gleichem Dressing.</p>

Zubereitung

1. Für die Frikadellen Rindergehacktes (Rindfleisch ggf. selber wolfen) mit klein geschnittenen Zwiebeln sowie Paniermehl und Wasser oder in dem Wasser eingeweichtem Brötchen/Brot kneten. Mit Gewürzen abschmecken und zu Frikadellen formen.
2. Die Kartoffeln in Spalten oder Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.
3. Die Frikadellen auf oder in die Kartoffeln geben. Das Gemisch aus Tomatenmark, Rapsöl und Wasser ggf. mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und anschließend über die Frikadellen und Kartoffeln gießen. Die Menge kann nach Bedarf an Soße bis zur maximal angegebenen Menge erhöht werden. Im Backofen garen.
4. Den Eisbergsalat in Stücke schneiden und aus den restlichen Zutaten ein Dressing mischen und über den Salat geben.

TIPP: Kartoffeln vorkochen und stampfen, um die unterschiedlichen Garzeiten auszugleichen!

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Frikadellen, Kohlrabigemüse und Kartoffeln

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Frikadellen</p> <p>680 g Rindfleisch oder Rindergehacktes 15 g Zwiebeln 1 Ei nach Bedarf (ca. 30 g) ggf. Paniermehl 0–2 EL (0–24 ml) bei Bedarf Rapsöl für den Teig nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Paprika, Senf, Majoran, TK-Bärlauch) ca. 3–4 EL (36–48 ml) Rapsöl zum Anbraten</p> <p>Gemüse</p> <p>850 g Kohlrabi ca. 6 g Gekörnte Brühe 50 g Sonnenblumenmargarine oder Rapsöl nach Bedarf (ca. 75 g) Mehl, Type 1050 oder Speisestärke ca. 400 ml Kohlrabiwasser 300 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Kräuter und Gewürze (Salz, Muskatnuss)</p> <p>Beilage</p> <p>1.800 g Kartoffeln</p>	<p>Geflügelfleisch oder Geflügelgehacktes</p> <p>Frikadellen, Pürree und Gemüse als Gratin zubereiten</p> <p>Kartoffelpürree herstellen, dafür keine Sauce zum Gemüse</p> <p>Garen im Ofen oder Convector</p> <p>850 g Gemüse nach Saison (z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Mischgemüse, Erbsen und Möhren, u.a.) gleiche Soße</p>

Zubereitung

1. Für die Frikadellen Rindergehacktes (Rindfleisch ggf. selber wölfen) und die im Rezept angegebenen Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und kalt stellen.
2. Kleine Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten oder im Backofen oder Convector garen.
3. Für das Kohlrabigemüse Wasser und gekörnte Brühe zum Kochen bringen.
4. Zwischenzeitlich die Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden.
5. Kohlrabi in das kochende Wasser geben und bissfest garen. Anschließend abgießen und die Brühe auffangen.
6. Für das Kohlrabigemüse eine Mehlschwitze bereiten: hierfür Sonnenblumenmargarine (bzw. Rapsöl) in einem Topf schmelzen lassen (bzw. erhitzen), Mehl dazugeben und verrühren. Mit Kohlrabiwasser und Milch ablöschen, aufkochen lassen und mit Gewürzen abschmecken.
7. Dazu reichen Sie Salzkartoffeln.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Zucchini-Hack-Pfanne mit Reis

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Zucchini-Hack-Pfanne</p> <p>365 g Rindfleisch, mittelfett oder Rindergehacktes 45 ml Rapsöl 100–200 g Zwiebeln 570 g Zucchini 400 g Bunte Paprika 400–600 g Strauchtomaten/Dosentomaten 200–250 ml Wasser nach Bedarf (ca. 60 g) Tomatenmark nach Bedarf Sojasauce, Worcester-Sauce nach Bedarf Salz und Pfeffer nach Bedarf (max. 10 g) Zucker</p> <p>Beilage</p> <p>410–600 g Vollkornreis (Rohware) nach Bedarf Salz und Brühe</p>	<p>Aus den Zutaten einen Auflauf zubereiten, evtl. aus Paprika und Tomaten einen Salat herstellen</p> <p>grünen Salat dazu geben</p> <p>460–680 g Vollkornnudeln (Rohware)</p> <p>Vegetarische Variante Anstatt Rindergehacktes und Originalbeilage: 600 g Getreide (Rohware) (Couscous, Bulgur, Hirse, Grünkern, Quinoa oder Vollkornreis)</p>

Zubereitung

1. Gemüse putzen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch (Rindfleisch ggf. selber wolfen) darin anbraten und würzen. Zwiebeln dazu geben und dünsten. Anschließend die Zucchini und Paprika dazugeben und ebenfalls dünsten.
3. Tomaten, etwas Wasser und Tomatenmark dazu geben, köcheln lassen und abschmecken.
4. Den Reis mit Salz und Brühe kochen und zu der Zucchini-Hack-Pfanne servieren. Alternativ kann die gekochte Beilage auch direkt in die Zucchini-Hack-Pfanne gegeben werden.

Vegetarische Variante

Anstelle des Fleisches und der Beilagen werden 600 g Getreide nach Packungsanweisung in Wasser gekocht und anschließend zum Gemüse gegeben.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Wirsing-Hack-Pfanne mit Petersilienkartoffeln

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Wirsing-Hack-Pfanne</p> <p>600 g Rindfleisch oder Rindergehacktes 750 g Wirsing 70 g Zwiebeln 4–6 EL (48–72 ml) Rapsöl zum Anbraten nach Bedarf (ca. 200–850 ml) Wasser oder Gemüsebrühe nach Bedarf Mehl, Type 1050 nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver)</p> <p>Beilage</p> <p>1.600–1.800 g Kartoffeln nach Bedarf Petersilie</p>	<p>750 g anderes Gemüse der Saison (z. B. Möhren oder Wirsing und Möhren gemischt, etc.)</p> <p>Zutaten als Eintopf zubereiten</p>

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Wirsing in Streifen schneiden und waschen.
3. Das Rindergehackte (Rindfleisch ggf. selber wolfen) in einer Pfanne mit Öl anbraten und die Zwiebeln hinzufügen und andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Wasser ablöschen.
4. Den Wirsing hinzufügen, mit Wasser bedecken und 20 Minuten schmoren lassen.
5. Mit Mehl andicken.
6. Für die Beilage Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die Petersilie waschen und sehr klein schneiden und über die gekochten Kartoffeln streuen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Hähnchen-Stifado mit Reis und Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Hähnchen-Stifado</p> <p>450–650 g Hähnchenbrustfilet 50 ml Rapsöl zum Anbraten 800–850 g Passierte Tomaten und/oder Tomatenstücke 70 g Frühlingszwiebeln und/oder Zwiebeln 350–450 ml Gemüsebrühe (Boullion) nach Bedarf Essig nach Bedarf (0–5 g) Zucker nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Paprika, Pfeffer, Muskat, Zimt, Lorbeerblatt)</p> <p>Beilage</p> <p>400–550 g Vollkornreis, Rohware</p> <p>Salat</p> <p>400 g Grüner Salat 30 ml Essig (z. B. Balsamico) 30 ml Rapsöl oder Sesamöl 1–5 g Zucker, Honig oder Ahornsirup, etc. nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Senf, etc.)</p>	<p>450–650 g Putenfleisch</p> <p>aus dem Putenfleisch Nuggets oder kleine Schnitzelchen schneiden oder Hähnchenschnitzel, Tomatenreis und Salat</p> <p>400–550 g Vollkornnudeln, Rohware</p> <p>400 g gemischter Salat nach Saison gleiches Dressing</p>

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.
3. Fleisch im Schmortopf mit Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
4. Passierte Tomaten bzw. stückige Tomaten, angerührte Gemüseboullion und bei Bedarf Essig hinzufügen.
5. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten schmoren.
6. 15 Minuten unter gelegentlichem Umrühren offen weiter garen.
7. Stifado mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
8. Reis kochen.
9. Für die Salatbeilage aus Essig, Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
10. Reis und Salat zum Stifado reichen.
11. Deko-Tipp: Ein Teil der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und vor dem Servieren auf den Schüsseln anrichten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Kürbis-Hack-Auflauf mit Rohkost

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Auflauf</p> <p>450 g Rindfleisch oder Rindergehacktes 90 g Zwiebeln 5 g Zucker ca. 30 ml Essig 300 g Tomaten 2 EL (24 ml) Rapsöl zum Anbraten 430 g Kürbis (Hokkaido) 560 g Vollkornnudeln (Rohware) 30 ml Rapsöl nach Bedarf (ca. 15 g) Mehl, Type 1050 250 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf (ca. 250 ml) Wasser 25 g Käse, 45 % Fett i. Tr. nach Bedarf Kräuter und Gewürze 60 g Käse, 45 % Fett i.Tr. zum Bestreuen</p> <p>ges. 530 g Rohkost z.B. 230 g Salatgurke z.B. 120 g und Paprika z.B. 180 g und Möhre</p>	<p>Geflügelfleisch oder Geflügelgehacktes</p> <p>Ohne Fleisch als vegetarische Alternative</p> <p>anderes Gemüse (z. B. Erbsen und/oder Möhren, Brokkoli, etc.) Vollkornnudeln und helle Nudeln gemischt</p> <p>ohne Käse in der Soße, stattdessen 85 g mehr Käse zum Bestreuen</p> <p>Rohkost als Salat zubereiten</p>

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, würfeln und andünsten.
2. Hackfleisch (Rindfleisch ggf. selber wolfen) zugeben, krümelig braten und mit Zucker, Salz, Essig und Gewürzen (z. B. Oregano) abschmecken.
3. Tomaten zufügen und ca. 5 Minuten dicklich einköcheln lassen.
4. Kürbis waschen, vierteln, entkernen, raspeln und andünsten/dämpfen. Anschließend zum Hackfleisch hinzufügen.
5. Nudeln in Salzwasser kochen.
6. Aus Öl, Mehl, Milch, Wasser, Käse und Gewürzen eine Käsesoße bereiten.
7. Nudeln und das Hackfleisch-Kürbisgemisch vermengen und in eine Auflaufform füllen.
8. Mit der Käsesoße übergießen und mit Käse bestreuen.
9. Im Ofen bei 175° C (Umluft) backen.
10. Für die Rohkost das Gemüse waschen und in Stifte schneiden. Zu dem Auflauf servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Pilz-Lauch-Geschnetzeltes mit Tomatenreis und Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Geschnetzeltes</p> <p>400–625 g Champignons 300–375 g Porree 500 g Mageres Rindfleisch ca. 20 ml Rapsöl zum Anbraten 100–125 ml Sahne nach Bedarf (ca. 7 g) Speisestärke nach Bedarf (ca. 200–550 ml) Wasser für die Soße nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p> <p>Beilage</p> <p>400 g Vollkornreis (Rohware) 560 ml Wasser 300 ml Tomatensaft</p> <p>Salat</p> <p>200 g Eisbergsalat 25 ml Apfelsaft 12 ml Essig (z. B. Balsamico) 1 g Zucker 6 ml Wasser 36 ml Rapsöl 10 g Zwiebeln nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Senf)</p>	<p>500 g Erbsen und Möhren oder Leipziger Allerlei 300 g Porree und/oder Zwiebeln 500 g andere Fleischsorte (z. B. mageres Schwein, Pute, Hähnchenbrust, mageres Lamm)</p> <p>400 g Vollkornreis, Rohware nur mit Wasser aufsetzen</p> <p>200 g anderer grüner Salat (z. B. Kopfsalat) oder gemischter Salat gleiches Dressing</p>

Zubereitung

1. Fleisch anbraten und würzen. Die Champignons hinzufügen und mit anbraten (Flüssigkeit abnehmen). Später mit der abgenommenen Flüssigkeit wieder auffüllen.
2. Sahne und ggf. Wasser hinzufügen und mit Speisestärke binden. Porree hinzufügen und abschmecken.
3. Für den Tomatenreis Tomatensaft und Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Den Reis dazugeben und garen lassen.
4. Für den Salat den Eisbergsalat waschen und schneiden.
5. Für das Dressing Zwiebeln schälen und grob zerkleinern, mit Essig und Apfelsaft pürieren. Senf, Wasser und Rapsöl hinzufügen und vermengen.

TIPP: Champignons ganz fein hacken, um die Saucenmenge zu erhöhen!

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Reitertopf-Geschnetzeltes mit Reis und Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Geschnetzeltes</p> <p>750 g Mageres Rindergeschnetzeltes 200 g Zwiebeln 50 ml Rapsöl zum Anbraten 300 g Champignons (frisch oder tiefgekühlt) 230 g Rote Paprika 200 g Passierte Tomaten und/oder Tomatenstücke 100–650 ml Wasser zum Ablöschen und Auffüllen nach Bedarf (ca. 10 g) Maisstärke zum Andicken nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry)</p> <p>Beilage</p> <p>400–670 g Vollkornreis, Rohware nach Bedarf Salz</p> <p>Salat</p> <p>340 g Blattsalat (z. B. Kopfsalat) 74 g Zwiebeln 20 g Zucker oder Rohrzucker, etc. 40 ml Essig (z. B. Kräuternessig) 20 ml Rapsöl 300 ml Wasser nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	<p>750 g andere Fleischsorten (z. B. Pute, Hähnchen, mageres Schweinefleisch)</p> <p>Hähnchenschenkel, Gemüsereis und Salat</p> <p>1.200 g Vollkornbrot Couscous, Kartoffeln oder Nudeln</p>

Zubereitung

1. Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
2. Das Rapsöl in einem Brattopf erhitzen, das in Streifen geschnittene Rindfleisch darin anbraten.
3. Zwiebeln in Würfel schneiden mit anschmoren und bräunen lassen.
4. Passierte Tomaten und/oder Tomatenstücke hinzugeben, anschwitzen und mit Wasser ablöschen, vom Topfboden lösen und mit Wasser auffüllen.
5. Die Bratenflüssigkeit mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und schmoren lassen. Abschließend mit Maisstärke binden.
6. Für den Salat den Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Aus den angegebenen Zutaten ein Essig-Öl-Dressing zubereiten und zum Salat geben.
7. Für den Reis das Wasser zum Kochen bringen, Reis und Salz zugeben und garen lassen.

TIPP: Tomatenmark mit Zwiebeln in Öl bräunen, damit eine braune Sauce entsteht.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Hühnerfrikassee, Vollkornreis und Rote-Beete-Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Frikassee</p> <p>550 g Hähnchenbrustfilet ca. 500–1.000 ml Wasser (für Gemüsefond) 8 g Gemüsebrühe (Pulver) 90 g Spargel (Glas) 115 g Möhren 90 g Champignons 30 g Sellerie 90 g Erbsen TK nach Bedarf (ca. 25 g) Mehl, Type 1050 nach Bedarf (ca. 30 g) Speisestärke 210 ml Milch 20–70 ml Sahne nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Lorbeerblatt)</p> <p>Beilage</p> <p>400–570 g Vollkornreis (Rohware)</p> <p>Salat</p> <p>350–550 g Rote Beete 90–140 g Äpfel 15–20 g Zwiebeln nach Bedarf (ca. 10 g) Schnittlauch TK 4–6 ml Agavendicksaft oder Zucker, etc. 20–30 ml Rapsöl 15–20 ml Essig (z. B. Kräuter) 5–10 ml Zitronensaft nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	<p>550 g Hähnchenfleisch (vom ganzen Hähnchen gekocht im Gemüsefond)</p> <p>Gemüsesorte nach Bedarf, Gesamtmenge beachten</p> <p>ca. 400 g andere Salatsorten (z. B. Blattsalat, gemischter Salat)</p> <p>gleiches Dressing oder Joghurtdressing (siehe Rezept 2)</p> <p>oder</p> <p>450 g Rohkost</p>

Zubereitung

1. Hühnerfleisch mit Möhren, Sellerie, Lorbeerblatt und Gemüsebrühe in Wasser bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Fleisch und Gemüse herausnehmen und entstandenen Fond mit in Milch aufgelöstem Mehl und Speisestärke andicken.
3. Möhren und Champignons in Scheiben, Sellerie in Würfel schneiden und zur Soße geben. Erbsen und Spargel hinzugeben und mit Sahne, Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss das in Würfel geschnittene Fleisch untermengen.
4. Den Vollkornreis garen.
5. Rote Beete in Wasser garen und abkühlen lassen. Haut entfernen und in Streifen schneiden.
6. Apfel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und dazu geben.
7. Aus Rapsöl, Schnittlauch, Zitrone, Essig, Agavendicksaft und Pfeffer Dressing mischen.
8. Hühnerfrikassee, Vollkornreis und Rote-Beete-Salat servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Geschnetzeltes mit Nudeln und Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
650 g Hähnchenfleisch	Pute oder Rindfleisch
4 EL Rapsöl	
70 g Zwiebeln	
90 g Spargel (Glas)	
60 g Sahne	Schmand
500 ml Wasser	
Gewürze	
50 ml Sojasoße	
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika	
30 g Stärke	
Beilage	
450 g Vollkornnudeln	
Salat	
370 g Eisbergsalat	Gemüse der Saison
154 g Paprikamix	außer: Auberginen, Gurken, Mais
160 g Tomate	
110 g Lauchzwiebeln	
30 ml Essig	
2,5 EL Rapsöl	
50 ml Wasser	
eine Prise Zucker	
Kräuter und Gewürze nach Bedarf	

Zubereitung

1. Fleisch würzen und scharf in Öl anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und schmoren. Mit Mehl oder Stärke andicken und zum Schluss Sahne oder Schmand in die Soße geben.
2. Nudeln wie gewohnt in reichlich Salzwasser garen.
3. Salat waschen und schneiden. Salatdressing herstellen und kurz vor der Essensausgabe den Salat mit Dressing übergießen.
4. Bei der Variante „Gemüse“ das Gemüse in wenig Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit ein paar Spritzern Rapsöl, Salz, Pfeffer und einem Hauch Chili würzen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Gemüsepfanne China-Art

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
280 g Geflügelfleisch 2 EL Rapsöl Gemüse 120 g Chinakohl 120 g Champignons 180 g Möhren 120 g Paprika 180 g Frühlingszwiebeln 110 g Sojasprossen nach Bedarf Gewürze, Knoblauch, Sojasoße	ohne Fleisch als vegetarisches Gericht
Beilage 550 g Naturreis	600 g Vollkornnudeln

Zubereitung

1. Das Fleisch in kleine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Das Gemüse putzen, in Streifen schneiden und kurz in der Pfanne mitbraten. Mit Wasser und Sojasoße ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und abschmecken.
2. Den Reis in der doppelten Menge Salzwasser garen und servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Fleischkäse mit Püree und Gemüse

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
500 g Geflügelfleischkäse	ohne Fleisch als vegetarisches Gericht
Beilage	
1,5 kg Kartoffeln	Brokkoli, Kohlrabi, Rosenkohl, Zuckerschoten, Weißkohl
350 ml Milch, 1,5 %Fett	
750 g Möhren	
4 EL Rapsöl	
60 g Zwiebeln	
nach Bedarf Kräuter und Gewürze	

Zubereitung

1. Den Fleischkäse, der ja bereits gegart ist, nach Wunsch in zwei Stücke teilen oder in Scheiben schneiden. Dann im Backofen oder Convectorofen je nach Größe ca. 20 Minuten auf 165° erhitzen.
2. Die Kartoffeln garen und mit der Milch zu Püree verarbeiten.
3. Das Gemüse zu Salat verarbeiten oder als gekochte Beilage zubereiten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Marokkanischer Gemüseeintopf

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
75 g Zwiebeln nach Bedarf Knoblauchzehen 300 g Kartoffeln 300 g Möhren 600 g Paprika 150 g Zucchini 150 g Tomaten 50 ml Rapsöl zum Anbraten nach Bedarf Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, Koriander 400–800 ml Wasser nach Bedarf Gemüsebrühe (Pulver) nach Bedarf Kräuter (z. B. Petersilie)	insgesamt 1.200 g Gemüse Bei Bedarf können weniger Paprika und dafür mehr Möhren verwendet werden.
Gemüse 200 g Kichererbsen (roh) Wasser zum Garen der Kichererbsen	
Beilage 200–900 g Vollkornbrot, -brötchen/Vollkornbaguette	Auf Wunsch bis zu 600 g zusätzliche Fleisch- einlage Rindfleisch (mager, mittelfett) oder Hähnchenfleisch 400 g gegarte Fertigware

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, schneiden und in Öl andünsten. Mit Wasser auffüllen und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Die Kichererbsen in ausreichend Wasser garen (oder 400 g gegarte Fertigware verwenden).
3. Kichererbsen abgießen und zum Gemüse geben.
4. Nach Bedarf mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
5. Den Eintopf zusammen mit dem Vollkornbrot servieren.

TIPP: Kichererbsen am Vortag einweichen oder pürieren!

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Holländischer Möhrentopf

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Möhreneintopf</p> <p>1.000 g Kartoffeln 750 g Möhren 230 g Zwiebeln 500–700 ml Wasser nach Bedarf Gemüsebrühe (Pulver) 25–55* ml Rapsöl nach Bedarf Salz, Pfeffer, Petersilie, Estragon, Koriander</p> <p>Beilage</p> <p>400–1.000 g Vollkornbrot</p>	<p>Anderes Gemüse der Saison</p> <p>600 g zusätzliche Fleischeinlage* Rindfleisch (mager, mittelfett) oder Hähnchenfleisch</p>

* bei der Fleischvariante 55 ml Rapsöl verwenden

Zubereitung

1. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln in Rapsöl anbraten und das restliche Gemüse zugeben.
3. Wasser aufgießen und das Gemüse garen.
4. Abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

Für die Fleischvariante das Fleisch in kleine Stücke schneiden und im Rapsöl anbraten.

Wichtig: Für die Fleischvariante muss die volle Rapsölmenge (55 ml) verwendet werden!

Anschließend die Zwiebeln, das restliche Gemüse und Wasser dazugeben.

Die Fleischvariante wird ebenfalls mit Vollkornbrot serviert.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Hülsenfrüchteeintopf

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Eintopf</p> <p>3 EL (36 ml) Rapsöl 150 g Zwiebeln 300 g Kichererbsen nach Bedarf Einweichwasser 400 g Suppengemüse 580–630 g Kartoffeln nach Bedarf Wasser nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Pfeffer, Salz, Petersilie, Liebstöckel)</p> <p>Beilage</p> <p>400 g Vollkornbaguette oder -brot</p>	<p>300 g andere getrocknete Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, rote Linsen, weiße oder rote Bohnen – das Einweichwasser entsprechend anpassen!)</p> <p>ggf. 120 g Tomatenmark z. B. bei roten Linsen oder weißen Bohnen</p> <p>Als Fleischgericht mit 500 g Knackwurst, Wienerwürstchen oder Geflügelbrühwürstchen</p>

Zubereitung

1. Hülsenfrüchte über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Morgen einmal aufkochen, den Schaum abschöpfen und eine Stunde kochen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten.
3. Kartoffeln, Suppengemüse, Zwiebeln und Hülsenfrüchte zusammengeben, mit Wasser bedecken und alles zusammen 45 Minuten lang kochen lassen.
4. Mit Gewürzen abschmecken. Dazu Vollkornbaguette oder Vollkornbrot reichen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Pizza Margherita mit Rohkost

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Pizza Margherita</p> <p>670 g Mehl, Type 1050 (Weizen und/oder Dinkel) 1–2 Pakete Trockenhefe ca. 340–350 ml Wasser max. 3 EL (36 ml) ggf. Rapsöl nach Bedarf Salz</p> <p>550 g Passierte Tomaten und/oder Tomatenstücke 200 g Käse, gerieben, 45 % Fett i. Tr. nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Knoblauchzehen, Oregano, etc.)</p> <p>Rohkost nach Saison 1.000 g (z. B. Tomaten, Paprika, Gurke, Möhren, Kohlrabi, etc.)</p> <p>ggf. mit Dressing (wenn auf Öl im Teig verzichtet wird!*) max. s.o. Öl 30 ml Essig 5 g Zucker nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	<p>gemischt mit Roggenmehl Type 1150</p> <p>Thunfischpizza: Pizza Margherita mit weniger Käse 130 g Käse 500 g Thunfisch (im eigenen Saft) 1.100 g Gemüse auf der Pizza und/oder Rohkost nach Saison</p> <p>Gemüsepizza: Gemüse auf der Pizza Margherita (z. B. Champignons, Paprika, Tomate, Brokkoli, Zucchini, etc.) und ggf. Rohkost nach Saison 1.000 g insgesamt (Gemüse und Rohkost)</p> <p>Die Aufteilung des Gemüses (auf der Pizza und als Rohkost) ist flexibel und kann variiert werden. (z. B.: 500 g Spinat auf der Pizza, 500 g als Rohkost)</p>

* Bei diesem Gericht dürfen insgesamt max. 3 EL bzw. 36 ml Rapsöl verwendet werden. Wenn auf Öl im Teig verzichtet wird, kann dieses bei Bedarf stattdessen für ein Essig-Öl-Dressing genutzt werden und aus der Rohkost ein Salat zubereitet werden.

Zubereitung

1. Für die Zubereitung des Teiges Mehl, Hefe und Wasser in eine Rührschüssel füllen und verkneten.
2. Öl und Salz hinzufügen, alles gut durchkneten und den Teig mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Für die Tomatensoße passierte Tomaten, Tomatenstücke und ggf. Knoblauch pürieren und mit Salz und Kräutern und Gewürzen (z. B. Paprika, Basilikum, Rosmarin) würzen.
4. Den Teig teilen und ausrollen, danach noch kurz ruhen lassen, auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Tomatensoße bestreichen. Käse darüber streuen und bei 180-200°, ca. 30 Minuten backen.
5. Rohkost in Stücke schneiden und mit der Pizza servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Gemüsepizza

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Teig</p> <p>285 g Quark 130 ml Milch 85 ml Öl 1-2 Eier ca. 20 g Backpulver 570 g Weizenmehl Type 1050 oder ½ Type 1050 + ½ Weizen-Vollkornmehl ¾ TL Salz Rapsöl zum Fetten des Bleches</p> <p>Belag</p> <p>550-700 g Passierte Tomaten 35 g Tomatenmark 750* g Gemüse (Paprika, Tomate, Champignons, Zucchini, Brokkoli, Spinat) 2 TL (6 ml) Rapsöl 150 g Käse, gerieben, 45 % Fett i. Tr. (z. B. Gouda) nach Bedarf Knoblauch, Oregano, Basilikum, Majoran, Salz, Pfeffer</p> <p>Rohkost</p> <p>550* g Gurke, Tomate</p>	<p>Für eine Hefeteigvariante siehe Rezept 17!</p> <p>Gemüstreifen andünsten und auf die Pizza geben oder Gemüse als Vorsuppe zubereiten</p>

* Insgesamt sind 1.300 g Gemüse erforderlich. Die Aufteilung (auf der Pizza oder als Rohkost) ist flexibel und kann je nach Wunsch variiert werden. Zum Beispiel ist es möglich, die Rohkostmenge auf 700 g zu erhöhen, sodass der Gemüsebelag auf der Pizza auf 600 g verringert werden kann.

Zubereitung

1. Quark, Milch, Eier, Öl und Salz verrühren und mit dem Mehl und dem Backpulver zu einem glatten Quark-Öl-Teig verkneten, ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen oder dünn mit Rapsöl einpinseln. Den Teig auf dem Blech ausrollen.
3. Für den Belag das Gemüse würfeln und mit Knoblauch in Öl andünsten. Kräuter und Gewürze zugeben und abschmecken.
4. Die passierten Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch und Gewürze zu einer Tomatensoße verrühren und auf den Teig streichen.
5. Die Gemüsemischung darauf verteilen und mit Käse bestreuen.
6. Die Rohkost dazu reichen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Florentiner Pfanne

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten

900 g	Blattspinat
460–720 g	Vollkornnudeln (Rohware)
150 ml	Sahne
150 ml	Milch, 1,5 % Fett
50 g	Crème Fraîche, 30 % Fett
40 ml	Rapsöl
ca. 70 g	Mehl, Type 1050
ca. 150 ml	Wasser
max. 120 g	Parmesan

Variationsmöglichkeiten

aus den Zutaten eine Lasagne zubereiten
 Nudeln mit Spinatsauce (gehackter Spinat)
 460–720 g weiße Nudeln (Rohware)
 Salat dazu reichen

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
2. Blattspinat in Öl dünsten, mit Mehl bestäuben und würzen.
3. Sahne, Milch und Wasser angießen und aufkochen.
4. Die Nudeln zum Spinat-Sahne-Gemisch geben und ziehen lassen.
5. Zum Schluss Crème Fraîche unterheben.
6. Bei Bedarf kann maximal 120 g Parmesan dazu gereicht werden. Dieser kann entweder separat gereicht oder unter die Soße gerührt werden. Er kann aber auch ganz weggelassen werden.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Kartoffeln aus dem Ofen mit Möhrensalat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Ofenkartoffeln</p> <p>1.150–1.850 g Kartoffeln 20–40 ml Rapsöl nach Bedarf Salz, Knoblauch, Rosmarin, Paprikapulver</p> <p>Salat</p> <p>800 g Möhren 300 g Joghurt 150 g Sahne ca. 30 ml Essig (z. B. Balsamico) ca. 30 ml Zitronensaft 8 ml Rapsöl ca. 100 ml Wasser 10 g Zucker nach Bedarf Senf</p>	<p>Ofenkartoffeln mit Dip und gedünsteten Möhren</p> <p>Anstelle der Möhren können Kohlrabi, Tomate, Möhre-Ananas (550 g Möhre + 250 g Ananas) verwendet werden, bei gleichem Dressing.</p> <p>Gemüse als Rohkost anbieten, Salatdressing als Sauce für die Kartoffeln nutzen</p> <p>Möhrengemüse anstelle von Salat</p> <p>Salat mit Zitrone und Dip</p>

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen, in Spalten oder Stifte schneiden und in eine fest verschließbare Schüssel geben.
2. Rapsöl mit den Gewürzen zu den Kartoffeln geben und die Schüssel verschließen. Schütteln!
3. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben.
4. Alternativ die geschnittenen Kartoffeln direkt auf ein Backblech geben, das Öl mit den Gewürzen mischen und über die Kartoffeln träufeln.
5. Die Kartoffeln auf mittlerer Einschubleiste bei ca. 180° C garen.
6. Für den Salat die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Für das Dressing die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen verschlagen und zu den Möhren geben.
7. Die Kartoffeln mit dem Salat servieren.

TIPP: Die Hälfte der Möhren mit in den Ofen, die andere Hälfte als Rohkost mit Dip anbieten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Vollkornnudeln mit Zucchini, Pinienkernen und Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
460–720 g Vollkornnudeln (Rohware)	450–620 g Vollkornreis
500–600 g Zucchini	
500–750 g Tomaten (frisch oder Dose)	
(350 g) (Paprika; nur bei der Variante ganz ohne Salat)	
nach Bedarf Knoblauchzehe	
ca. 180 g Zwiebel	
50 ml Rapsöl	
nach Bedarf (ca. 30 g) Pinienkerne*	30 g Mandeln*
Salat	Kohlrabi-Möhren-Rohkost
370 g Eisbergsalat	400 g Kohlrabi
350 g Paprika	200 g Möhren
nach Bedarf Zwiebel	100 g Joghurt, 1,5 % Fett
60 ml Essig (z. B. Kräuter)	15 ml Rapsöl
50 ml Rapsöl	10 ml Essig
200 ml Wasser	6 g Zucker
nach Bedarf Salz, Pfeffer, Kräuter und Paprikapulver	
	Wenn es mal schnell gehen muss: Die Salate können ganz weggelassen werden. Dann muss jedoch Paprika in der Nudelsoße ergänzt werden.

* Pinienkerne/Mandeln können auch weggelassen werden.

Zubereitung

1. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Frische Tomaten in kochendes Wasser legen, abtropfen lassen, schälen, vierteln, bei Bedarf entkernen und schneiden. Knoblauch schälen und leicht zerdrücken. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl andünsten, Zucchini-scheiben, Pinienkerne und Gewürze dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Tomatenstücke (frisch oder Dose) hinzufügen und abschmecken.
4. Die Nudeln kochen und unter die Soße heben.
5. Vom Eisbergsalat die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden, Salat waschen, abtropfen lassen und zerkleinern, Paprika ebenfalls waschen und klein schneiden. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Über den Salat geben, vermengen und mit den Nudeln servieren.

Variation

Für die Kohlrabi-Möhren-Rohkost die Kohlrabi und Möhren raspeln. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und über das Gemüse geben. Etwas ziehen lassen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Bulgurpfanne mit Knoblauchdip

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Bulgurpfanne</p> <p>500 g Bulgur (Rohware) 70 ml Rapsöl 300 g Zucchini 300 g Auberginen 200 g Rote Paprika 200 g Gelbe Paprika 150 g Gemüsezwiebeln 100 g Tomatenmark 100 g Erbsen nach Bedarf Basilikum, Salz, Brühe, Tomatengewürz, Pfeffer</p> <p>Knoblauchdip</p> <p>500 g Joghurt, 1,5 % Fett nach Bedarf Knoblauch, Kräutersalz, Petersilie</p>	<p>500 g Parboiled Weizen, Couscous (Rohware) 550 g Hirse (Rohware) 450–600 g Vollkornnudeln (Rohware) 425–500 g Naturreis (Rohware)</p> <p>Bulgursalat mit Dip</p> <p>Gemüse (Paprika) als Rohkost dazugeben</p>

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, würfeln oder hacken.
2. Einen Teil der Zwiebeln in einem Teil des Öls anschwitzen. Mit Wasser auffüllen (Wassermenge auf Packungsanweisung des Getreides beachten), aufkochen lassen, nach Bedarf würzen und den Bulgur (oder die anderen Varianten) hinzugeben.
3. Den Bulgur (oder die anderen Varianten) bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.
4. Für das Gemüse die restlichen Zwiebeln im restlichen Öl andünsten und das übrige Gemüse hinzugeben. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
5. Anschließend den Bulgur (oder die anderen Varianten) untermengen.
6. Für den Knoblauchdip Joghurt mit Knoblauch und Salz, sowie Petersilie verrühren und kalt stellen.

TIPP: Auberginen kurz in Salzwasser legen, ausdrücken und weiter verarbeiten (würfeln)! Tiefkühl-Ratatouille verwenden, wenn's mal schnell gehen muss

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Gemüse-Kartoffel-Auflauf

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
1.100 g Blumenkohl	Brokkoli, Kaisergemüse, Kürbis, Erbsen und Möhren
1.500 g Kartoffeln	
180 g Zwiebeln*	
30 ml Rapsöl	Gemüse als unterste Schicht in die Auflaufform legen, Püree darüber verteilen, mit Käse bestreuen
20–60 g Weizenmehl, Type 1050	oder
250 ml Milch	Kartoffelauflauf mit Gemüsebeilage
350 ml Wasser	
250 g Käse 45 % (z. B. Gouda, Edamer, Tilsiter)	350 ml Milch
5 g Fett für die Auflaufform (Margarine/Öl)	250 ml Wasser
nach Bedarf Salz, Pfeffer und Muskat	

* Die Zwiebeln können weggelassen werden, das Rapsöl trotzdem verwenden!

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und je nach Belieben klein schneiden. Danach in heißem Wasser garen.
2. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in kochendem Wasser garen.
3. Zwiebeln häuten und in Würfel schneiden. Anschließend in Rapsöl glasig dünsten, das Mehl hinzugeben, anschwitzen und mit Wasser ablöschen. Milch angießen und rühren.
4. Soße aufkochen lassen und abschmecken.
5. Die Kartoffeln in eine Auflaufform füllen und den Blumenkohl darauf verteilen. Die Soße über das Gemüse geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
6. Im Ofen ca. 20 Minuten garen lassen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Püree mit Sauerkraut

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Sauerkraut</p> <p>600 g Sauerkraut nach Bedarf Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Gewürze 200–450 g Apfelsaft oder Apfel (oder Mischung aus beiden) 50 g Zwiebeln 60 ml Rapsöl</p> <p>Kartoffelpüree</p> <p>1.800 g Kartoffeln 250 ml Milch, 1,5 % Fett 45 g Butter 250 ml Wasser nach Bedarf Salz, Muskat, Gewürze</p>	<p>Püree und Sauerkraut getrennt anbieten</p> <p>200–450 g Ananas bzw. Ananassaft (statt Apfel)</p> <p>Auf Wunsch max. 140 g Käse dazu</p> <p>35 ml Rapsöl</p>

Zubereitung

1. Sauerkraut klein schneiden.
2. Zwiebeln in Öl anschwitzen und das Sauerkraut hinzugeben. Apfelsaft und/oder Apfel und Gewürze hinzugeben und ca. ½ Stunde dünsten.
3. Für das Püree Kartoffeln schälen und garen.
4. Milch mit Butter erhitzen und die Kartoffeln hinzugeben. Anstelle der Butter kann auch Rapsöl verwendet werden. Das Ganze pürieren und abschmecken.
5. Das Sauerkraut und Püree servieren oder
6. Püree in eine Auflaufform geben und das Sauerkraut darauf geben. Im Backofen überbacken bis das Sauerkraut leicht gebräunt ist.

TIPP: Tigerauge aus Apfelscheiben herstellen: Das Kerngehäuse entfernen, Apfel in Ringe schneiden, auf das Sauerkraut legen und Sauerkraut durch die Öffnung ziehen, sozusagen als „Mützchen“

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Spaghettiauflauf mit gemischtem Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten

Spaghettiauflauf	
460–600 g	Vollkornspaghetti (Rohware)
1.150–1.700 g	Tomaten, frisch und/oder Dose
90 g	Tomatenmark
90 g	Zwiebeln
30 ml	Rapsöl
250 g	Erbsen
90 g	Käse 45 % Fett i. Tr. (z. B. Gouda, Edamer, Tilsiter)
350 g	Mozzarella
nach Bedarf	Salz, Pfeffer, Basilikum und Gemüsebrühe
Salat	
160 g	Eisbergsalat
200 g	Gurken
90 g	Rote Paprika
90 g	Mais
25–50 ml	Essig
40–75 ml	Öl
40–75 ml	Wasser
ca. 1 TL	Zucker
nach Bedarf	Senf, Kräuter
nach Bedarf	Salz

Variationsmöglichkeiten

Mozzarella in die Sauce geben, Gouda auf den Auflauf

Spaghetti kleinbrechen, roh in die Auflaufform geben und darin garen

Käse in den Salat geben

oder

Brokkoli, Kaisergemüse, Zucchini, Spinat, Porree, Paprika, Bohnen, Möhren

Wenn es mal schnell gehen muss:

Der Salat kann auch weggelassen werden!

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
2. Zwiebeln im Rapsöl anbraten, Tomaten (entweder frische Tomaten oder Dosentomaten oder eine Mischung aus beidem) und Tomatenmark dazugeben.
3. Nudeln mit Erbsen (oder dem anderen Gemüse), Tomatensoße und geriebenem Gouda vermischen.
4. In eine Auflaufform füllen, mit Mozzarella belegen und im Backofen garen.
5. Für den Salat das Gemüse und den Eisbergsalat waschen und zerkleinern. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing zubereiten.
6. Salat mit Nudelauflauf servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Grünkernbratlinge mit Dip und Rohkost

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Grünkernbratlinge</p> <p>540 g Grünkern 100 g Möhren 100 g Porree 100 g Zwiebeln 3-4 Eier 100 g Käse (max. 45 % Fett i. Tr.) max. 90 ml Rapsöl zum Anbraten nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z.B. Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry, Petersilie, etc.)</p> <p>Dip</p> <p>400 g Joghurt, 1,5 % Fett 200 g Magerquark nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z.B. Salz, Pfeffer, Knoblauch, Senf, etc.)</p> <p>Rohkost</p> <p>300 g Möhren 300 g Paprika 300 g Gurke</p>	<p>540 g Hirse, Dinkel, Hafer</p> <p>Quark zu der Frikadellenmasse geben</p> <p>Curry als Gewürz verwenden, Hirse und Grünkern mischen</p> <p>Alternativ können die Bratlinge ohne Fett im Backofen oder Convectorat gebacken werden.</p> <p>Dip teilweise als Dressing verwenden und Rohkost als Salat anbieten</p> <p>Gemüse 900 g Möhren, Blumenkohl, Brokkoli oder Gemüsemenge reduzieren und diesen Anteil in die Grünkernmasse geben</p>

Zubereitung

1. Grünkern grob geschrotet in Salzwasser kurz garen (möglichst am Vortag).
2. Möhren, Porree und Zwiebeln klein schneiden und kurz in wenig Öl andünsten und zum Grünkern geben.
3. Eier, Gewürze und Käse mit dem Rest vermischen und Frikadellen formen und in Öl anbraten.
4. Für den Dip Joghurt, Magerquark, Kräuter und Gewürze mischen und abschmecken.
5. Dazu eine Rohkost aus klein geschnittenen Möhren, Paprika und Gurken reichen.
6. Die Rohkost bzw. das Gemüse darf gerne mit dem Dip gegessen werden.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Polentataler mit Brokkoli und Dip

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Polentataler</p> <p>900 ml Wasser 260–300 g Maisgrieß 125 g Porree 65 g Möhre 35 g Zwiebel max. 10 ml Rapsöl zum Anbraten 1 Ei 80 g Geriebener Käse max. 92 ml Rapsöl zum Anbraten nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Curry, Salz, Pfeffer, Brühe)</p> <p>Dip</p> <p>400 g Joghurt, 1,5 % Fett 200 g Magerquark nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Knoblauch, Senf, etc.)</p> <p>1.100 g Brokkoli</p>	<p>65 g Zucchini oder Zucchini und Möhre gemischt</p> <p>Einen Teil des Brokkolis raspeln und in die Polentataler geben</p>

Zubereitung

1. Wasser mit Salz und Brühe kochen. Maisgrieß einrieseln lassen und kurz aufkochen. Dann abkühlen lassen.
2. Den Porree in Ringe schneiden, Möhren und Zwiebeln putzen, in feine Würfel schneiden und in etwas Rapsöl andünsten.
3. Ei und den geriebenen Käse in die abgekühlte Masse geben und abschmecken.
4. Taler formen und in Rapsöl anbraten.
5. Für den Dip Joghurt, Magerquark und Senf verrühren und nach Belieben abschmecken.
6. Den Brokkoli kochen und zu den Polentatalern servieren.
7. Der Brokkoli darf gerne in den Joghurt-Quark gedippt werden.

TIPP: Porree, Möhren und Zwiebeln in Wasser kochen, dann den Maisgries dazugeben.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Gemüse-Rösti mit Dip und Gurkensalat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Gemüse-Rösti</p> <p>920 g Kartoffeln gesamt 550–600 g Gemüse, z. B. z. B. 170 g Zucchini z. B. 280 g Möhren z. B. 100 g Zwiebeln 3 Eier ca. 180–200 g Haferflocken, Schmelzflocken nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer)</p> <p>Dip</p> <p>600–1000 g Magerquark 60–100 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer)</p> <p>Gurkensalat</p> <p>650 g Gurken 15 g Zwiebeln 3 g Zucker 10 ml Zitronensaft 24 ml Essig 24 ml Rapsöl nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer)</p>	<p>650 g anderer Salat (z. B. Tomate, Tomate und Gurke, Blattsalat, etc.)</p> <p>mit gleichem Dressing</p>

Zubereitung

1. Zucchini säubern, Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen.
2. Anschließend alles grob raspeln (Küchenmaschine) und in eine Schüssel füllen.
3. Die Eier aufschlagen und mit den Haferflocken, Kräutern und Gewürzen dazugeben und alles vermengen.
4. Aus der Masse Röstis formen und auf ein Blech geben. Im Backofen oder Convectomat backen.
5. Für den Dip Magerquark in eine Schüssel geben, mit Milch glatt rühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
6. Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und fein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Alles zusammen mit Gewürzen, Petersilie, Dill und Essig und Öl vermengen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Nudeln mit Linsenbolognese und Rohkost

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Nudeln mit Linsenbolognese</p> <p>450–650 g Vollkornnudeln (Rohware) 40 g Zwiebeln 30 ml Rapsöl 1.000–1.200 g Tomaten frisch und/oder aus der Dose 90 g Tomatenmark 225 g TK-Brunoise (Mischgemüse oder Suppengrün) 90 g Rote Linsen nach Bedarf (ca. 10 ml) Essig 5 g Zucker nach Bedarf Kräuter und Gewürze nach Bedarf Wasser zum Verdünnen</p> <p>Rohkost nach Saison, z. B.: z. B. 270 g Gurken z. B. 100 g Rote Paprika z. B. 170 g Cocktailtomaten</p>	<p>400–650 g Vollkornreis (Rohware) 1.500–1.800 g Kartoffeln</p> <p>Linsenbratlinge mit Kartoffeln oder Linsenlasagne</p> <p>ca. 500–550 g Salat nach Saison 20 ml Rapsöl 20 ml Essig 1–2 g Zucker nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>

Zubereitung

1. Bei Verwendung von frischen Tomaten diese waschen, Strunk entfernen, blanchieren, Haut abziehen, pürieren.
2. Zwiebel putzen, würfeln und in Rapsöl andünsten.
3. Pürierte bzw. passierte Tomaten und Tomatenmark zugeben, aufkochen und würzen.
4. TK-Brunoise und rote Linsen zugeben und 10 Min. kochen lassen
5. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
6. Für die Rohkost das Gemüse putzen, waschen, in Stifte schneiden und zur Bolognese mit Nudeln reichen.

TIPP: Rote Linsen extra vorkochen!

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Nudeln mit Tomatensoße, Eisbergsalat mit Joghurtdressing

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Nudeln mit Soße</p> <p>460–720 g Vollkornnudeln (Rohware) 60 g Zwiebeln 30–50 ml Rapsöl 1.200 g Tomaten (frisch und/oder Dose) 60 g Tomatenmark nach Bedarf Salz, Pfeffer, Gemüsebrühepulver, Kräuter</p> <p>Salat</p> <p>300 g Eisbergsalat 90 g Joghurt, 1,5 % Fett 25 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Kräuter, Salz, Pfeffer, Zitrone, Senf ...</p>	<p>Aus den Zutaten einen Nudelauflauf mit Paprika, Mais und Gurke zubereiten</p> <p>Paprika-Mais-Gurken-Salat</p> <p>120 g Gurke 120 g Paprika 120 g Mais (frisch, TK oder Dose) ca. 15 g Zwiebeln 8 ml Rapsöl ca. 20 ml Zitronensaft 2 g Zucker</p>

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, würfeln und in Öl glasig dünsten.
2. Die Dosentomaten zu den Zwiebeln geben. Bei Verwendung von frischen Tomaten diese waschen, Strunk entfernen und blanchieren (bei Bedarf häuten). Die eine Hälfte würfeln, die andere Hälfte pürieren und zu den Zwiebeln geben.
3. Zum Schluss Tomatenmark hinzufügen, köcheln lassen und abschmecken.
4. Eisbergsalat putzen und schneiden.
5. Joghurt mit Öl, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
7. Die Salatsoße kurz vor der Ausgabe über den Salat geben.
8. Nudeln mit der Soße und dem Salat servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Grünkernbratlinge mit Gemüse und Kartoffelpüree

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Grünkernbratlinge</p> <p>150 g Grünkern 50 g Möhren 50 g Porree 1-2 Eier 80 g Käse (max. 45 % Fett i. Tr.) nach Bedarf Paniermehl ca. 65 ml Rapsöl zum Anbraten nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry, Petersilie, etc.)</p> <p>Gemüse</p> <p>800 g Erbsen und Möhren</p> <p>Kartoffelpüree</p> <p>1.400 g Kartoffeln 35 g Margarine (evtl. Butter) 200 ml Milch, 1,5 % Fett 200 ml Wasser nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	<p>150 g Hirse, Dinkel, Hafer, 6-Kornmischung</p> <p>Alternativ können die Bratlinge ohne Fett im Backofen oder Convectorat gebacken werden.</p> <p>800 g Gemüse der Saison (z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Kaisergemüse, Mischgemüse)</p>

Zubereitung

1. Getreide grob schroten, in Salzwasser kurz aufkochen und anschließend bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Porree putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und fein raspeln. Beides nach dem Quellen zur Getreidemasse geben und abkühlen lassen.
3. Käse raspeln und mit den Eiern zur Getreidemasse geben. Alles vermengen. Ggf. Paniermehl dazu geben (bis es eine formbare Masse ergibt). Mit Gewürzen abschmecken. Frikadellen formen und in Öl anbraten oder im Ofen oder Convectorat backen.
4. Gemüse dünsten.
5. Kartoffeln waschen, schälen, in Salzwasser 25 Minuten kochen, abschütten, stampfen und mit den übrigen Zutaten zu einem Kartoffelbrei verarbeiten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

FrISCHE Gemüsesuppe (mit Fleischeinlage)

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
580 g Hähnchen (entspricht 800 g Hähnchen mit Haut und Knochen)	Rindfleisch
Gemüse	
400 g Möhren	
150 g Porree	
300 g Selleriestifte	
500 ml Wasser	
nach Bedarf Kräuter und Gewürze	
Beilage	
500 g Suppenudeln	450 g Reis oder Kartoffeln
600 g Mehrkornbrot	Vollkornbrot

Zubereitung

1. Das Fleisch mit 1/3 des Gemüses, Salz, Pfeffer und Brühe zum Kochen bringen, bis das Fleisch gar ist. Aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein feines Sieb gießen, das restliche Gemüse dazu geben und bissfest kochen.
2. Die Nudeln extra kochen und dazu geben.
3. Das Fleisch vom Knochen lösen, in kleine Stücke schneiden und in den Sud geben. Einmal aufkochen lassen und mit Brot servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Getreidesuppe

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
600 g Kartoffeln	Rindfleisch
350 g Möhren, Sellerie, Pastinaken, Porree gehackte Petersilie	
1-1,5 l Wasser	
170 g Graupen mittel	Grünkernschrot
nach Bedarf Gewürze	
Beilage	
600 g Mehrkornbrötchen	
1.000 g Paprika als Rohkost	Möhren

Zubereitung

1. Graupen mit kaltem Wasser abspülen und mit Wasser kochen. In der Zwischenzeit Kartoffeln würfeln, Gemüse grob raspeln und alles zum kochenden Getreide zugeben. Alles würzen und ca. 25 bis 30 Minuten garkochen. Zum Schluss die fein gehackte Petersilie über die Suppe geben.
2. Die Brötchen zur Suppe reichen, Paprika als Rohkost anbieten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Nudel-Gemüse-Auflauf

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
500 g Vollkornnudeln 300 g Möhren 90 g Zwiebeln 2 EL Rapsöl 400 ml Milch, 1,5 % Fett 4 Eier 100 g Gouda, 45 % Fett i. Tr. nach Bedarf Gewürze	450 g Reis oder 1.250 g Kartoffeln Gemüse der Saison Feta, Mozzarella
Beilagen 270 g Kopfsalat 50 g Joghurt, 1,5 % Fett 30 ml Essig 1 Zwiebel	Gemüse der Saison

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser garen, abschütten. Das Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, evtl. je nach Sorte das Gemüse mitschmoren lassen oder roh in den Auflauf geben.
2. Die Nudeln und das Gemüse in eine Auflaufform schichten.
3. Für die Eiermilch die Milch mit den Eiern aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Auflauf gießen. Zum Schluss den Käse darüber streuen und alles bei 180°C 45 Minuten stocken lassen, je nach Ofen auch länger. Die Eiermilch muss fest sein.
4. Salat waschen und schneiden. Salatdressing herstellen und kurz vor der Essensausgabe den Salat mit dem Dressing übergießen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Nudeln mit Paprikasauce und Blattsalat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
750 g Vollkornspiralen	650 g Naturreis
700 g rote Paprika	
130 g Zwiebeln	
2 EL Rapsöl	
350 ml Wasser	
45 ml Sahne	
nach Bedarf Knoblauch und Gewürze	
Salat	
250 g Blattsalat je nach Saison	
45 g Joghurt, 1,5 % Fett	
27 ml Essig	
30 ml Zwiebeln	
Salz, Pfeffer, Kräuter	

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, die Kerne und die Haut entfernen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten, bis sie glasig sind. Gemüse dazugeben und mitbraten, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch würzen. Mit der Sahne und Wasser ablöschen, aufkochen und etwas einkochen lassen, evtl. pürieren.
2. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abschütten und zu der Sauce reichen.
3. Den Joghurt mit Essig, Salz, Pfeffer, Kräutern und den geputzten und in Würfel geschnittenen Zwiebeln zu einem Dressing verrühren.
4. Den Salat in kleine Stücke rupfen, waschen und kurz vor dem Servieren unter das Dressing geben.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Nudeln in heller Sauce mit Salaten der Saison

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten

600 g Vollkornnudeln
75 g Mehl 1050 oder Dinkelmehl oder gemischt
500 ml Milch, 1,5 % Fett
500 ml Wasser
4 EL Rapsöl
400 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
nach Bedarf Salz, Muskat, Pfeffer

Salat

200 g Eisbergsalat
280 g Tomaten
280 g Brokkoli
280 g Gurke
30 g Fenchel
12 ml Zitronensaft
2 EL Rapsöl
30 g Zwiebeln
nach Bedarf Salz, Pfeffer, Kräuter

Variationsmöglichkeiten

650 g Naturreis

Zubereitung

1. Öl in einem ausreichend großen Topf heiß werden lassen, Mehl hinzugeben und eine helle Mehlschwitze herstellen. Mit Wasser und Milch ablöschen und zügig rühren, bis eine glatte Sauce entstanden ist, mit den Gewürzen abschmecken.
2. Je nach Wunsch mit Thunfisch, gegartem Putenfleisch oder Gemüse variieren. Die Nudeln nach Vorschrift kochen.
3. Aus Zitronensaft, Rapsöl, Wasser, Zwiebeln und den Gewürzen ein Salatdressing zubereiten. Das Gemüse waschen, säubern und zerkleinern. Als Salat oder in der Sauce anrichten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Griechischer Bauernsalat mit Kartoffelgratin

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
250 g rote oder grüne Paprikaschoten	650 g Naturreis
120 g große weiße Zwiebeln	
80 g schwarze/grüne Oliven	
800 g Tomaten	
2 g Knoblauch	
250 g Schafskäse 30 % Fett	
nach Bedarf getrockneter Rosmarin, getrockneter Oregano	
nach Bedarf Salz, Zucker	
2 EL Rapsöl	
60 ml Kräuternessig	
Beilage	
1,7 kg Kartoffeln	
500 ml Milch	
100 ml Wasser	
150 ml süße Sahne	
nach Bedarf Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch	
1 EL Rapsöl für die Gratinform	

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Ringe halbieren. Die Salatgurke waschen und ungeschält in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in Achtel schneiden. Die Salatschüssel mit der halben Knoblauchzehe ausreiben und die vorbereiteten Salatzutaten locker in der Schüssel mischen. Den Schafskäse in gleich große Würfel schneiden. Die Oliven kalt abbrausen und abtropfen lassen. Rosmarin, Oregano mit Salz, Zucker, Essig und Olivenöl vermengen.
2. Die Salatsauce unter die Salatzutaten heben und den Salat etwas durchziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren mit den Käsewürfeln und den Oliven bestreuen.
3. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren, eine flache, große Gratinform damit ausreiben und dünn mit Rapsöl einfetten, die Kartoffeln schichtweise in die Gratinform geben. Milch, Wasser und Sahne mischen, die Gewürze zufügen, erhitzen und über die Kartoffeln gießen, die Gratinform in den Backofen schieben.
4. Garzeit und Backofentemperatur richten sich nach den Geräten vor Ort.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Lachs in Kräuter-Senf-Soße mit Kartoffeln und Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Lachs in Kräuter-Senf-Soße</p> <p>200 g Zwiebeln 20 ml Rapsöl 450 ml Milch, 1,5 % Fett 550 ml Wasser 50 g Kräuterfrischkäse, max. 17 % Fett nach Bedarf (ca. 70 g) Kräuter nach Bedarf (ca. 50 g) Senf ca. 40 g Maisstärke 150 ml Wasser 700 g Lachs nach Bedarf Salz und Gemüsebrühe</p> <p>Beilage</p> <p>1.400–1.800 g Salzkartoffeln</p> <p>Salat</p> <p>700 g Tomaten 10 g Zwiebeln 20 ml Rapsöl nach Bedarf (ca. 15 ml) Essig nach Bedarf Kräuter</p>	<p>aus den Zutaten einen Auflauf zubereiten</p> <p>800–1.400 g Seelachs</p> <p>410–420 g Vollkornreis</p>

Zubereitung

1. Zwiebeln in Rapsöl andünsten. Wasser aufschütten, kochen und pürieren. Den Kräuterfrischkäse darin schmelzen und mit Milch auffüllen.
2. Maisstärke mit kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. In die nicht mehr kochende Soße Senf und Kräuter geben und abschmecken.
3. Den Lachs klein schneiden, in die Soße geben und garen.
4. Kartoffeln waschen, schälen, in Salzwasser kochen, abschütten.
5. Für den Salat die Tomaten waschen, Strunk entfernen, klein schneiden und aus den restlichen Zutaten eine Soße zubereiten. Diese über die Tomaten geben.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Grüne Nudeln mit Lachssoße und Gemüse

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Lachssoße</p> <p>500–750 g Lachs 50 g Zwiebeln 2 EL (24 ml) Rapsöl zum Anbraten ca. 400–800 ml Wasser nach Bedarf Stärke 300–350 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Knoblauch)</p>	<p>Seelachs oder Rotbarsch</p> <p>aus den Zutaten eine Lasagne zubereiten</p>
<p>Beilage</p> <p>500–600 g Grüne Nudeln (Rohware)</p>	<p>500–600 g Vollkornnudeln und helle Nudeln gemischt oder reine Vollkornnudeln, Rohware</p> <p>400–550 g Vollkornreis</p>
<p>Gemüse</p> <p>mind. 800 g Brokkoli</p>	<p>mind. 800 g Kaisergemüse, Champignons, Spinat, Romanesco-Gemüsemix</p> <p>Nur bei Vollkornreis oder Vollkornnudeln: mind. 800 g anderes Gemüse, nach Saison</p> <p>oder</p> <p>Tomatensalat mind. 1.000 g Tomate 2 EL (24 ml) Öl 2 EL (24 ml) Essig nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>

Zubereitung

1. Lachs antauen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und etwas Knoblauch in Öl anschwitzen und mit Wasser und Milch ablöschen. Würzen und aufkochen lassen.
3. Maisstärke in kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit andicken.
4. Den Lachs dazugeben, aufkochen und dann ziehen lassen. Abschmecken.
5. Die Nudeln kochen und zu dem Rest servieren.
6. Das Gemüse putzen, waschen und je nach Sorte garen und abschmecken.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Vollkornreis, Bratfisch, Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Gemüse</p> <p>300 g Paprika 500 g Zucchini 100 g Zwiebeln 15 ml Rapsöl 5 g Gemüsebrühe (Pulver) 4 g Crème Fraîche, 30 % Fett 570 g Tomatenfruchtfleisch nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Italienische Kräuter, Basilikum, Pfeffer, Knoblauch, etc.)</p> <p>Bratfisch</p> <p>600–1.000 g Seelachsfilet 1–2 Eier (bei Bedarf) ca. 3 g Gemüsebrühe (Pulver) nach Bedarf (ca. 100 g) Paniermehl oder Mehl nach Bedarf Salz und Pfeffer ca. 65–100 ml Rapsöl zum Anbraten</p> <p>Beilage</p> <p>400–550 g Vollkornreis (Rohware)</p>	<p>600–1.000 g Scholle, Seehecht oder Zander oder 500 g Lachs oder Makrele</p> <p>1.200–1.800 g Kartoffeln</p>

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und fein gewürfelte Zwiebeln darin anbraten, Paprika würfeln und dazu geben und weiter dünsten.
2. Zucchini in Würfel schneiden und ebenfalls dazu geben.
3. Tomatenfruchtfleisch hinzufügen und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Italienische Kräuter und Basilikum einrühren und alles zusammen bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Crème Fraiche verfeinern.
4. Für den Bratfisch den Fisch waschen und die Gräten entfernen. In Stücke schneiden.
5. Eier, Pfeffer und Gemüsebrühe verrühren und den Fisch zuerst darin und anschließend in Paniermehl wenden. Alternativ den Fisch nur in Mehl (Type 1050) wälzen. In heißem Öl ausbraten.
6. Vollkornreis kochen und zu Gemüse und Fisch servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Seelachsfilet, Salzkartoffeln und grüner Salat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Seelachsfilet</p> <p>1.000 g Seelachsfilet 250 g Lauchzwiebeln 80 g Paniermehl 40 ml Rapsöl 40 ml Wasser nach Bedarf Salz, Pfeffer und Kräuter</p> <p>Beilage</p> <p>1.150–1.800 g Kartoffeln</p> <p>Grüner Salat</p> <p>300 g Blattsalat 220 g Paprika ca. 40 ml Essig 25 ml Rapsöl ca. 130 ml Wasser ca. 5 g Zucker nach Bedarf Salz, Pfeffer und Petersilie</p>	<p>600–1.000 g Seelachs, Pangasius oder Thunfisch Gemüse als Kruste auf den Fisch geben, nach Bedarf Sauce aus 35 g Öl, 65 g Mehl und 650 ml Wasser, 50 ml Sahne und 60 ml Milch eine Sauce herstellen</p> <p>Kartoffelpüree</p> <p>1.400 g Kartoffeln 25 g Butter 200 ml Milch 200 ml Wasser</p> <p>Salat gegen 600 g warmes Gemüse austauschen (Brokkoli, Blumenkohl, Karotten – einzeln oder als Mischung)</p>

Zubereitung

1. Aus Rapsöl, Kräutern, Paniermehl, Wasser und geschnittenen Lauchzwiebeln eine Masse herstellen. Nach Bedarf würzen.
2. Fisch in eine Auflaufform geben, mit der Masse bedecken und bei 180–200° C ca. 15–20 Minuten backen.
3. Kartoffeln waschen, schälen, zerkleinern und garen. Je nach Variante pur dazureichen oder ein Püree herstellen.
4. Für den Salat das Gemüse waschen und zerkleinern.
5. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und zum Salat geben.
6. Den Fischaufbau mit Kartoffeln/Püree und Salat servieren.
7. Als Variation insgesamt 600 g Gemüse kochen und zu den Kartoffeln und dem Fisch servieren.

TIPP: Die Hälfte des Paniermehls gewürzt in die Auflaufform geben, den Rest auf dem Fisch verteilen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Bratfisch, Kartoffelpüree, Erbsen und Möhren

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Bratfisch</p> <p>1.000 g Seelachsfilet nach Bedarf (ca. 3 EL) Zitronensaft ca. 70 g Maismehl oder Weizenmehl 40–110 ml Rapsöl nach Bedarf Bratfischgewürz oder andere Gewürze</p> <p>Kartoffelpüree</p> <p>1.500 g Kartoffeln 200–300 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Salz und Muskat</p> <p>Gemüse</p> <p>400–450 g Erbsen 450–500 g Möhren 5 ml Rapsöl nach Bedarf (max. 10 g) Zucker nach Bedarf Salz</p>	<p>500–1.000 g Seelachs, Thunfisch</p> <p>Mehl- und Rapsölmengen den Fischmengen entsprechend anpassen! Die Panade kann auch weggelassen werden.</p> <p>max. 20 g Butterzugabe max. 500 ml Wasserzugabe</p>

Zubereitung

1. Seelachsfilet säubern, säuern und würzen und im Mehl wenden. Alternativ kann der Fisch auch ohne Panade zubereitet werden.
2. Den Fisch in einer Pfanne mit Öl braten.
3. Kartoffeln schälen, waschen und kochen. Milch erwärmen, Kartoffelpüree herstellen, mit Salz und Muskat abschmecken. Je nach Wunsch können die Milch- und Wassermengen (wie oben beschrieben) variiert werden.
4. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, in Rapsöl dünsten und abschmecken. Erbsen kochen und mit den Möhren und dem Kartoffelpüree zum Bratfisch servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Fischfilet natur mit Kartoffelsalat „Ahoi“

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Fischfilet</p> <p>1.000 g Schollenfilet natur nach Bedarf (ca. 60 g) Mehl nach Bedarf (ca. 10 ml) Zitronensaft 100 g Sonnenblumenmargarine nach Bedarf Curry und Salz</p> <p>Kartoffelsalat „Ahoi“</p> <p>1.600 g Pellkartoffeln 350 g Bunte Paprika ca. 50 g Zwiebeln* ca. 25 g Lauchzwiebeln* 20 g Radieschen** 200 g Gewürzgurken nach Bedarf Gewürzgurkenwasser/Wasser 1,5 EL Rapsöl nach Bedarf Pommegewürz, Salz, Pfeffer, Gewürze</p>	<p>Seehecht, Seelachs, Thunfisch, 500–1.000 g Dorade, Forelle 500–650 g Lachs, Makrele</p> <p>Schollenfilets mit warmem Kartoffelsalat und Rohkost</p> <p>1.150–1.800 g Pellkartoffeln</p>

* Die Zwiebeln können weggelassen oder in der Menge verändert werden.

** Die Radieschen können ebenfalls weggelassen werden.

Zubereitung

1. Das Fischfilet säubern, trocken tupfen und mit Zitrone beträufeln.
2. Mehl in eine Schüssel geben und mit Curry und Kräutersalz mischen. Das Fischfilet kurz vor dem Braten darin wenden und anschließend von beiden Seiten in der Pfanne braten, bis eine Kerntemperatur von 70 ° erreicht ist.
3. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen, 20-30 Min. kochen und pellen. Nach dem Abkühlen in feine Scheiben schneiden.
4. Das Gemüse waschen, Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel, Lauchzwiebeln in feine Ringe und Radieschen in Scheiben.
5. Gewürzgurken fein würfeln und alle Zutaten mit Rapsöl und Gewürzgurkenwasser/Wasser vermengen. Abschmecken und den Salat etwa eine Stunde ziehen lassen.
6. Mit dem Fischfilet servieren.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Roter Fischauflauf mit Bulgur

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Fischauflauf</p> <p>800 g Seelachsfilet 600 g Passierte Tomaten nach Bedarf (ca. 200 ml) Gemüsebrühe 50 ml Schmand oder Sahne, max. 20 % Fett 50 ml Milch, 1,5 % Fett 100 g Käse, 45 % Fett i. Tr. nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Salz und Knoblauch)</p> <p>Bulgur</p> <p>500 g Bulgur grob, Rohware 60 g Zwiebeln 10 ml Rapsöl 1.000 ml Wasser nach Bedarf Gemüsebrühe</p> <p>Gemüse</p> <p>mindestens 800 g Erbsen</p>	<p>Streuselvariante (Streusel statt Sahne, Milch und Käse) 200 g Vollkornmehl 100 g Margarine 50–60 g geriebener Parmesan 1 Prise Salz und Zucker</p> <p>Nur bei dieser Streuselvariante: 400–500 g Naturreis, Rohware oder 450–500 g Ebly, Rohware</p> <p>Gemüse der Saison mindestens 800 g (z. B. Erbsen und/oder Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Brokkoli, Mischgemüse, etc.)</p>

Zubereitung

1. Seelachsfilet säubern, säuern, salzen und in die Auflaufform geben.
2. Tomaten, Knoblauch, Gewürze, Sahne bzw. Schmand, Milch und Gemüsebrühe verrühren und über den Fisch gießen. Mit Käse bestreuen. Bei 150° C für eine Stunde backen.
3. Zwiebeln schälen, würfeln, mit Rapsöl anbraten.
4. Bulgur, Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben und bei niedriger Temperatur garen lassen.
5. Die Erbsen garen und mit dem Bulgur und dem Fischauflauf servieren.

Streuselvariante

Anstelle des Käses können auch Streusel verwendet werden. Dann in der kalten Soße Sahne, Milch und Käse weglassen und aus Mehl, Margarine, Parmesan, Salz und Zucker Streusel herstellen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Fischfrikadellen mit Kohlrabigemüse und Reis

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Fischfrikadellen</p> <p>900 g Seelachs 1–2 Eier 55 g Weißmehl-Brötchen ca. 60 g Paniermehl 40 g Zwiebeln ca. 100 ml Rapsöl zum Anbraten nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p> <p>Gemüse</p> <p>850 g Kohlrabi ca. 650 ml Wasser nach Bedarf (ca. 65 g) Mehl Type 1050 35 g Margarine 60 ml Sahne 65 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Kräuter und Gewürze (z. B. Schnittlauch)</p> <p>Beilage</p> <p>400–500 g Vollkornreis, Rohware ca. 4–5 ml Rapsöl bei Bedarf</p>	<p>900 g Zander, Kabeljau, Pangasius, Scholle, Seehecht nur, wenn als Beilage Kartoffeln gegeben werden und/oder wenn die Frikadellen im Ofen/Convectomat zubereitet werden</p> <p>850 g Blumenkohl, Brokkoli oder Mischgemüse</p> <p>1.500–1.800 g Kartoffeln</p>

Zubereitung

1. Für die Fischfrikadellen den Fisch säubern, säuern und durch den Fleischwolf drehen.
2. Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Zwiebeln in Würfel schneiden..
3. Eier, Paniermehl und Zwiebeln untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frikadellen formen und in Rapsöl braten oder im Ofen oder Convectomat garen, bis die Kerntemperatur von 70° erreicht ist.
4. Für das Kohlrabigemüse die Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Mit wenig Wasser in 15–20 Minuten garen. Das Gemüsewasser abschütten und auffangen.
5. Margarine schmelzen, Mehl zugeben und anschließend mit Gemüsewasser ablöschen. Sahne und Milch unterrühren. Kohlrabi dazu geben und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.
6. Für den Reis Rapsöl in einen Topf geben und erhitzen. Reis darin kurz andünsten. Mit der doppelten Menge Wasser ablöschen und mit Salz würzen. 30 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser verkocht ist.

TIPP: Aus den Zutaten eine Fischpizza zubereiten.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Pfannkuchen mit Aufstrichen, Rohkost

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Pfannkuchen</p> <p>550 g Weizenmehl Type 1050 4-5 Eier 500 ml Milch, 1,5 % Fett 500 ml Mineralwasser 0-40 g Zucker* so wenig wie möglich Rapsöl zum Braten nach Bedarf Kräuter und Gewürze</p>	<p>Gemüsepfannkuchen mit Kompott</p> <p>Rohkost als Suppe zubereiten</p>
<p>Aufstriche</p> <p>250 g Kirschen 10 g Zucker nach Bedarf (ca. 10 g) Maisstärke</p> <p>250 g Äpfel 10 g Zucker nach Bedarf (ca. 20 g) Maisstärke nach Bedarf (ca. 40 ml) Wasser</p>	<p>Die beiden aufgeführten Aufstriche können allein (dann jeweils doppelte Menge) sowie in Kombination angeboten werden (z. B. 1 Pfannkuchen mit Kirschen, 1 Pfannkuchen mit Äpfeln bzw. Apfelmus)</p> <p>200-250 g Apfelmus</p>
<p>gesamt 850 g: Rohkost, z. B.: 300 g Gurke 250 g Paprika 300 g Cocktailtomaten</p>	<p>Die Rohkost kann auch als Suppe zubereitet und vorweg gereicht werden. 500-850 g Rohkost/Gemüse (evtl. 50 g Zwiebeln zum Anbraten evtl. Rapsöl max. 2 EL = 24 ml zum Anbraten) ca. 450-750 ml Wasser</p>

* Wird im Teig weniger Zucker als die maximal erlaubte Menge von 40 g benötigt, kann der übrige Zucker bei Bedarf auch für die Aufstriche verwendet werden!

Zubereitung

1. Aus Mehl, Eiern, Milch, Mineralwasser, ggf. Zucker und Jodsalz einen Pfannkuchenteig herstellen, mind. 10 Minuten quellen lassen.
2. Pfannkuchen backen.
3. Für den Kirschaufstrich Stärke mit etwas Kirschsafft glatt rühren. Kirschen zusammen mit dem Saft und Zucker zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und aufkochen lassen.
4. Für den Apfelaufstrich Äpfel waschen, klein schneiden, mit Wasser und Zucker aufkochen und mit Maisstärke abbinden. Bei Bedarf können die Äpfel püriert werden.
5. Gewaschenes und geputztes Gemüse ggf. in Stifte schneiden und daraus eine Rohkostplatte anrichten. Alternativ kann aus der Rohkost mit Wasserzugabe eine Suppe zubereitet werden (Rohkost ggf. pürieren). Bei Bedarf können für die Suppe Zwiebeln angebraten werden bevor Wasser und die kleingeschnittene Rohkost bzw. Gemüse dazugegeben wird.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Bratkartoffeln, Ei und Tomatensalat

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>Rührei</p> <p>10 Eier</p>	<p>10 Eier 150 ml Milch nach Bedarf Schnittlauch</p>
<p>Bratkartoffeln</p> <p>1.150–1.800 g Kartoffeln 65 g Zwiebeln 40–60 ml Rapsöl nach Bedarf Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika</p>	<p>oder Sonnenblumenmargarine</p>
<p>Tomatensalat</p> <p>600 g Tomaten 20 g Lauchzwiebeln 15 ml Essig (z. B. Balsamico) 30 ml Rapsöl nach Bedarf Salz, Basilikum, Pfeffer</p>	<p>Tomaten durch Gemüse der Saison ersetzen.</p>

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, mit Schale aufsetzen, kochen und pellen.
2. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, Kartoffeln schneiden, Zwiebeln würfeln und in Margarine anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
3. Eier hart kochen oder Rührei zubereiten. Das Rührei entweder „pur“ zubereiten oder aus einer Mischung aus Eiern und Milch.
4. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
5. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße zubereiten und diese über den Salat gießen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Eier in Senfsauce

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
10 Eier	
100 g Zwiebeln	
1 EL Rapsöl	
400 ml Milch, 1,5 % Fett	
50 ml süße Sahne	
350 ml Wasser	
30 g Maisstärke	
60 g Senf	
nach Bedarf Salz, Pfeffer, Gewürze	Kräuter-, Kapern- oder Bechamelsauce
Beilage	
1,5 kg Kartoffeln	Vollkornreis
700 g Brokkoli	
2 EL Rapsöl	
100 g Zwiebeln	

Zubereitung

1. Die Eier hart kochen, abschrecken und schälen. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, die geputzten und in Würfel geschnittenen Zwiebeln hinein geben, andünsten lassen und mit Wasser ablöschen. Milch, Sahne und Senf dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken, köcheln und garen lassen.
2. Die Maisstärke mit Wasser glatt rühren und die Sauce damit andicken.
3. Nachdem die Sauce aufgeköcht ist, werden die gekochten, noch warmen Eier halbiert oder mit einem Eierteiler in Achtel geschnitten, in Schüsseln verteilt und mit heißer Sauce bedeckt.
4. Für das Gemüse Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen, die in Würfel geschnittenen Zwiebeln glasig dünsten, das vorbereitete Gemüse zugeben, etwas Wasser angießen und dünsten lassen. Je nach Gemüsesorte mehr Wasser verwenden. Das Gemüse würzen, abschmecken und garen.
5. Die Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßig große Stücke schneiden, mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und garen lassen. Die Kartoffeln abschütten, zu den Eiern in Senfsauce und der Beilage reichen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Inhaltsverzeichnis

Rezepte für die Nachmittagsmahlzeit

Kategorie 1: Brot-/Getreidemahlzeiten

1. Hefeteigvarianten
2. Vollkornbrot mit Aufstrichen
3. Zwieback oder Müsli mit (Vanille-) Milch



Kategorie 2: Milch-Mahlzeiten

4. Milchspeise mit Früchten
5. Grießbrei mit Fruchtsoße
6. Pudding mit Soße
7. Rohkost mit Dip



Kategorie 3: süße Mahlzeiten

8. Kuchen
9. Apfelschaum
10. Obst mit (süßem) Kleingebäck



Hefeteigvarianten

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten	Variationsmöglichkeiten
300 g Vollkornmehl oder/und Mehl Type 1050 150 ml Wasser 4,5 g Trockenhefe 15 ml Rapsöl 15 g Zucker nach Bedarf Salz	Zusätzlich mit: 1. 75 g Haferflocken 2. 75 g Rosinen 60 g Zucker 3. nach Bedarf Sesam, Mohn, Körner 4. 25 g Oliven 25 g Tomatenpaprika 5. 90 g rohe, geriebene Kartoffel 30 g Putenschinken 25 g Oliven 6. nach Bedarf Nüsse, Mandeln, Kokos
Menge nach Wochenempfehlung Obst oder Rohkost dazu reichen	
Kann auch als Brot für Rezept 2 verwendet werden.	

Zubereitung

1. Hefeteig herstellen.
2. Gehen lassen.
3. Entweder den Teig pur belassen oder eine der Varianten unterkneten.
4. Brot(e) formen.
5. Backen (175° C, 1 Stunde)

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Vollkornbrot mit Aufstrichen

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten	Variationsmöglichkeiten
<p>30–60 g Vollkornbrot, -zwieback oder -knäcke Selbstgebackenes Brot laut Rezept 1</p> <p>Menge nach Obst oder Rohkost Wochenempfehlung</p>	<p>Mit Aufstrichen oder Belag:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 g Butter, Kräuterbutter, Tomatenbutter etc. 2. 10–15 g Frischkäse (natur oder light, balance) evtl. mit Tomatenmark, Curry, gekochtem Ei oder Thunfisch 3. 10 g Magerquark mit Fruchtaufstrich (5–10 g Marmelade, Pflaumenmus etc.) 4. 5–10 g Marmelade, Honig evtl. mit Magerquark 5. 10–15 g geriebener Schafskäse mit Schmand und ggf. Knoblauch 6. 5–10 g Tartex 7. 10–15 g Käse oder 10–15 g Wurst (z. B. Geflügel- oder Rindersalami, Putenbrust, Geflügelmortadella) 8. 5 g Nussmus (max. 4 x pro Jahr)

Zubereitung

1. Brot schneiden und anrichten.
2. Dazu Obst oder Rohkost reichen.
3. Als Variation das Brot bestreichen oder dünn belegen.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Zwieback oder Müsli mit (Vanille-) Milch



Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
nach Bedarf Vollkornzwieback (ca. 150–300 g)	ca. 300–400 g Müsli (z. B. Haferflocken, Basismüsli, Flakes ohne Zucker, etc.)
1.000 ml Milch, 1,5 % Fett nach Bedarf Vanillearoma oder -stangen	evtl. klein geschnittenes Obst Menge nach Wochenempfehlung
	nach Bedarf Milch, 1,5 % Fett

Zubereitung

1. Für die Vanillemilch die Milch in einen Topf erwärmen und mit der gemahlene Vanille oder der Stange aromatisieren.
2. In eine Kanne abfüllen.
3. Den Zwieback zerkleinern, in Schälchen geben und die warme Milch darüber gießen.
Ältere Kinder können den Zwieback auch selbst zerkleinern.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Milchspeise mit Früchten

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten

Milchspeise	
700 g	Magerquark
140 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
50 g	Zucker
nach Bedarf	Bourbonvanille
Menge nach Wochenempfehlung	Früchte

Variationsmöglichkeiten

statt Magerquark (und Mineralwasser):
Joghurt 1,5 % Fett, Dickmilch 1,5 % Fett, Kefir oder
gemischt

Zubereitung

1. Magerquark und Mineralwasser mindestens 10 Minuten schlagen.
2. Zucker und Bourbonvanille dazugeben und weiter schlagen, bis sich eine lockere Masse bildet.
3. Früchte servierfertig (und evtl. püriert) unterheben.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Grießbrei mit Fruchtsoße

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten

Grießbrei	
1.500 ml	Milch, 1,5 % Fett
150 g	Grieß, Sago oder Milchreis
60 g	Zucker
Fruchtsoße	
600 g	Kirschen (frisch oder TK)
15 g	Puddingpulver (Vanille)

Variationsmöglichkeiten

andere Früchte (z. B. Erdbeeren)

Zubereitung

1. Milch mit Zucker aufkochen.
2. Grieß dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
3. Bei kleiner Hitze weich kochen lassen.
4. Das Obst (bei TK Ware auftauen lassen) pürieren und mit Zucker und Vanillezucker aufkochen lassen.
5. Puddingpulver mit etwas Wasser bzw. Obstsaft anrühren und damit die Obstmasse andicken, bis eine sämige Soße entsteht.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

pudding mit Soße

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten

Pudding
 1.200 ml Milch, 1,5 % Fett
 90 g Puddingpulver (z. B. Vanille oder Schoko)
 ca. 80 g Zucker

Fruchtsoße
 300 g Früchte (z. B. Erdbeeren), frisch oder TK
 6–10 g Zucker

Variationsmöglichkeiten

Schokosoße
 400 ml Milch
 16 g Schokopuddingpulver
 ca. 20 g Zucker

Vanillesoße
 400 ml Milch
 16 g Vanillepuddingpulver
 ca. 20 g Zucker

Zubereitung

Vanillepudding

1. 1 l Milch zum Kochen bringen.
2. Puddingpulver mit 200 ml Milch anrühren und in die gekochte Milch einrühren.
3. Zucker dazu geben.
4. Alles unter Rühren einmal aufkochen lassen.
5. Pudding in Schüsseln umfüllen und kalt stellen.

Fruchtsoße

1. Früchte waschen und pürieren.
2. Zucker unterrühren.
3. Auf dem kalten Vanillepudding verteilen.

Variante

Schoko- oder Vanillesoße

1. 300 ml Milch zum Kochen bringen.
2. Puddingpulver mit 100 ml Milch glatt rühren und in die gekochte Milch einrühren.
3. Zucker dazugeben und noch einmal aufkochen lassen.
4. Die Soße in Schälchen umfüllen und kalt stellen.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Rohkost mit Dip

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten

	Rohkost, z. B.
Menge nach	Kohlrabi
Wochenempfehlung	Möhren
	Tomaten
	Salatgurke
	Paprika
	Dip
100–250 g	Magerquark
100–250 g	Schmand, Joghurt oder saure Sahne
nach Bedarf	Kräuter und Gewürze
	(z. B. gemischte Kräuter, Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Knoblauch)

Variationsmöglichkeiten

Schafskäse/Feta
Schmand, Joghurt oder saure Sahne

Vollkornzwieback oder -knäckebrötchen dazu reichen

Zubereitung

1. Gemüse waschen.
2. Rohkost in mundgerechte Stücke bzw. Streifen schneiden.
3. Alles auf einer Platte anrichten.
4. Quark und Schmand (oder Joghurt oder saure Sahne) mit den Kräutern vermengen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Salz sparsam dosieren!

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Kuchen

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten

4	Eier
max. 250 g	Zucker
max. 200 ml	Rapsöl
200 ml	Flüssigkeit (Milch 1,5 %, Fruchtsaft, o.ä.)
300 g	Mehl Type 1050 und/oder Vollkornmehl
1 Päckchen (16 g)	Backpulver

Variationsmöglichkeiten

Zusätzlich mit:

1. 100–200 g Nüsse, Mandeln und/oder
2. 100–200 g Möhren, gerieben oder
3. 200 g Obst und/oder
4. 2 EL (30 g) Zitronenschale/Kakaopulver

Zubereitung

1. Eier mit dem Zucker 2–3 Minuten in einer Rührschüssel dick-cremig schlagen.
2. Das Öl und die Flüssigkeit unter Rühren zur Eier-Zucker-Creme geben.
3. Mehl und Backpulver mischen, rasch unterrühren.
4. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im Ofen (Umluft 180° C) backen.
5. Je nach Ofen ca. 25–30 Minuten auf dem Blech backen, in tiefen Formen ca. 45–55 Minuten.

Variationen

Zugabe anderer Zutaten (z. B. Nüsse, Kakaopulver) vor dem Mehl.
Nur Obst erst zum Schluss dazugeben.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Apfelschaum

Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)



Zutaten

875 ml Apfelsaft
 30 g Vanillepuddingpulver
 45 g Speisestärke

Variationsmöglichkeiten

andere reine Fruchtsäfte (z. B. Orangensaft)
 Gelatine (z. B. rot), Menge laut Packungsangabe

Kleingeschnittenes Obst nach Bedarf unterheben.
 Menge nach Wochenempfehlung

120 ml Sahne
 (unterheben oder separat dazu reichen)

Zubereitung

1. Größten Teil des Apfelsafts (750 ml) im Topf aufsetzen.
2. Vanillepuddingpulver und Speisestärke mit einem Rest des Apfelsafts (125 ml) verrühren.
3. Den kochenden Saft von der Platte nehmen und die Stärke-Saft-Mischung unter Rühren zufügen.
4. Unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

Obstvariante

5. Obst klein schneiden und unterheben oder separat dazu reichen.

Sahnevariante

6. Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben oder separat dazu servieren.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Obst mit (süßem) Kleingebäck



Rezeptangaben für 10 Portionen (4- bis 6-jährige Kinder)

Zutaten	Variationsmöglichkeiten
800–1.000 g Obst	
150–450 g Zwieback, Knäckebrot, Haferkekse, Vollkornbutterkekse, Vanillekipferl	mit süßem Aufstrich: 10 g Marmelade, Pflaumenmus, etc. oder Honig

Zubereitung

1. Obst waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Obst anrichten und dazu süßes Kleingebäck reichen.
3. Zwieback und Knäckebrot können süß bestrichen werden.

Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)!

Wir wünschen Ihnen
viel Spaß beim Nachkochen.
Guten Appetit!

