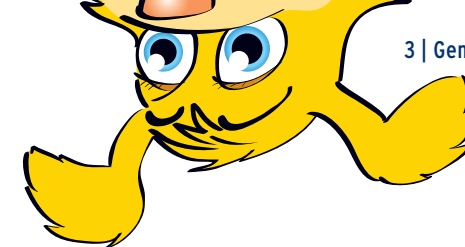




»tut gut«-
Kinderrezepte

Kochen mit Fito Fitt!

Rosemarie Zehetgruber









Gemeinsam kochen macht Spaß

Der Herd und die Küche waren immer schon das Zentrum des Hauses. Auch heute ist es so. Hier ist es gemütlich, hier kommen alle zusammen. Gutes Essen in angenehmer Gesellschaft hebt die Stimmung und schafft Wohlbefinden. Was und wie wir essen, ist auch Teil unserer Kultur. Schon in der Kindheit wird weitgehend festgelegt, wie sich ein Mensch sein Leben lang ernährt und was Essen für ihn bedeutet. Jede und jeder von uns hat andere Vorlieben. Bei Kindern wechselt der Gusto oft sehr schnell. Sie bilden ihren spezifischen Geschmack erst aus. So kommt es vor, dass Kinder plötzlich mit Genuss ein Gericht verspeisen, das sie eine Woche zuvor noch grundsätzlich abgelehnt hätten. Respektieren Sie die Vorlieben und vertrauen Sie Ihrem Kind. Kinder spüren von sich aus, was und wie viel sie gerade brauchen. Bieten Sie aber immer wieder neue frisch gekochte Gerichte an und kochen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind! Beim gemeinsamen Zubereiten und Genießen entwickeln Kinder ihren Geschmack und lernen, Qualität zu erkennen.

Kinderernährung auf den Punkt gebracht

Eine abwechslungsreiche Ernährung – zusammengestellt aus hochwertigen, möglichst natürlichen Lebensmitteln – ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Grundsätze einer abwechslungsreichen Kinderernährung:

-  Den Speiseplan vielfältig und bunt gestalten
-  Möglichst oft frisch kochen
-  Mindestens $\frac{2}{3}$ der Lebensmittel sind pflanzlich: Obst, Gemüse, Salate, Erdäpfel, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte ...
-  Etwa $\frac{1}{3}$ der Lebensmittel sind tierischen Ursprungs: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier
-  Viel Wasser trinken
-  Beim Einkauf auf Qualität achten: regional, saisonal, biologisch

Gemeinsam mit Kindern
die Lebensmittelvielfalt entdecken!

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Autorin: Rosemarie Zehetgruber (www.gutessen.at); Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Rita Newman (www.newman.at) und iStockphoto.com; Illustrationen: Iris Richter;

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von der Autorin Rosemarie Zehetgruber (www.gutessen.at) sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorin keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

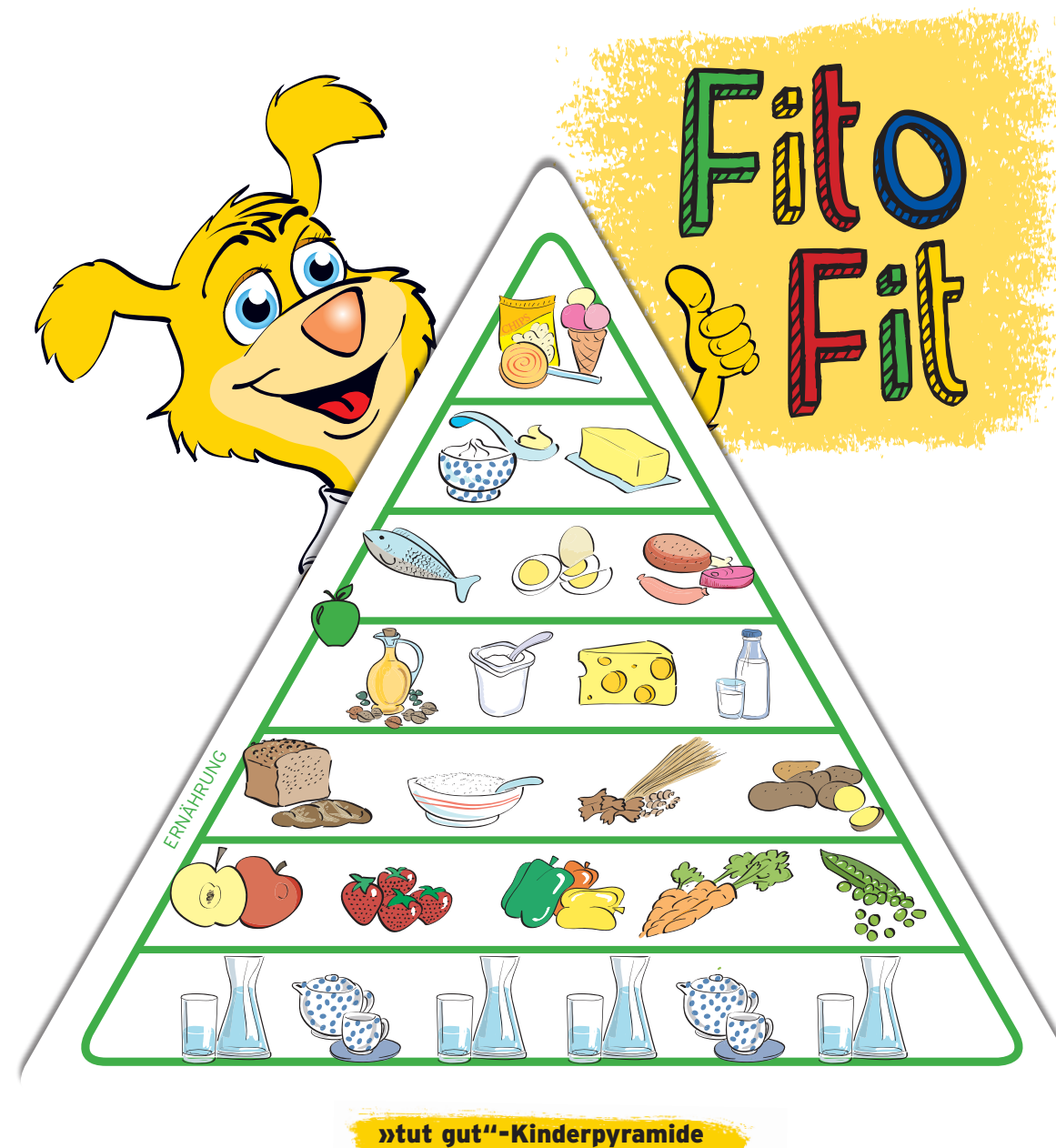
Die Mischung macht's!

Die »tut gut«-Kinderpyramide bietet Orientierung bei der Zusammenstellung des Speiseplans. Achten Sie auf die Größe des jeweiligen Pyramidenfeldes. Untere Felder: Lebensmittel aus diesen Gruppen oft und reichlich verwenden. Obere Felder: Mit diesen Lebensmitteln sparsamer umgehen.

Bücher über Kinderernährung gibt es viele. Die meisten sprechen »den Kopf« der Leserinnen und Leser an. Sie beschreiben, welche Nährstoffe Kinder brauchen und wie daher ihr Speiseplan aussehen sollte. Der praktische Alltag sieht oft anders aus: Kinder verweigern Gesundes, wollen immer das Gleiche. Viele Kinder essen zu süß und zu fettreich. Das muss nicht sein! Kinder sind von Grund auf neugierig und experimentierfreudig. Auch und besonders in der Küche. Das vorliegende Buch soll Sie und Ihr Kind ermutigen, mit Gaumen, Bauch und Herz zu genießen. In unserem Buch »tut gut«-Kinderrezepte geht es nicht um Bewertungen wie richtig oder falsch, gesund oder ungesund. Vielmehr möchten wir mit den saisonalen Rezeptideen und kleinen Informationshäppchen die Lust am Entdecken und Genießen von Speisen wecken.

Der Rezeptteil ist nach den Jahreszeiten gegliedert. Hier finden Sie jeweils Rezepte für Frühstück, Jause, Trinken, Suppen, Salate, Hauptgerichte und Nachspeisen. Die **Portionsangabe »4 Portionen«** bezieht sich ungefähr auf den Appetit von zwei Erwachsenen und zwei Kindern. Bei jedem Rezept finden Sie auch eine Zeitangabe. Das meiste geht sehr schnell, wenige Gerichte sind etwas aufwendiger. Bei manchen Rezepten finden Sie den **Hinweis »Gefühlsrezept«**. Für diese Rezepte brauchen Sie keine Waage, sondern können die Zutaten »nach Gefühl« einsetzen.

Am Ende jedes Kapitels gibt es ein Beispiel für einen **kindgerechten Wochenplan** und einen **»tut gut«-Kinderpyramiden-Check**. Natürlich wird kaum jemand die Woche so genau durchplanen, das muss auch nicht sein. Der Musterplan soll Ihnen einfach Ideen liefern und als Inspirationsquelle dienen.





Wo Sie dieses Symbol sehen, sind Kinder eingeladen, selbst Hand anzulegen. Kochen mit Kindern macht Spaß. Es braucht allerdings Zeit, Geduld und auch etwas Geschick, um geeignete Tätigkeiten für die kleinen Köchinnen und Köche zu finden und die Gefahren im Auge zu behalten. Die Kinder lernen, in der Küche zu planen und umsichtig zu handeln. Erfolgserlebnisse steigern das Selbstvertrauen. Außerdem: Selbstgekochtes schmeckt tausendmal besser!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern fröhliche Stunden in der Küche, gutes Gelingen beim Nachkochen und einen guten Appetit!

R Zehetgruber
Rosemarie Zehetgruber

Inhaltsverzeichnis

FRÜHLING	9
Frühstück und Jause	11
Trinken	14
Suppen und Salate	15
Hauptgerichte	17
Nachspeisen	22
Wochenplan Frühling	23
»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: genug getrunken?	24
SOMMER	25
Frühstück und Jause	27
Trinken	30
Suppen und Salate	31
Hauptgerichte	33
Nachspeisen	40
Wochenplan Sommer	43
»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: 5 am Tag.....	44

HERBST	45
Frühstück und Jause	47
Trinken	50
Suppen und Salate	51
Hauptgerichte	53
Nachspeisen	59
Wochenplan Herbst	61
»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: Stärke-Vielfalt	62
WINTER	63
Frühstück und Jause	65
Trinken	67
Suppen und Salate	68
Hauptgerichte	70
Nachspeisen	74
Wochenplan Winter	75
»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: Eiweiß	76
Rezeptregister	77
Abkürzungen	78



Friskäsekugeln mit Radieschen

Zutaten (4 Portionen):

3 Radieschen
1 Becher Frischkäse



5 Min.



Gefühlsrezept

Zubereitung:

Radieschen klein würfelig schneiden. Frischkäse zu Kugeln formen und in den Radieschenwürfeln wälzen. Mit Brot servieren.

Jeder Frühling trägt den Zauber
eines Anfangs in sich!

Grüner-Spargel-Aufstrich

Zutaten (4 Portionen):

300 g grüner Spargel
1/2 Becher Frischkäse
Salz, Pfeffer
Saft einer halben Bio-Zitrone



15 Min.

Zubereitung: Spargel in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser bissfest dünsten. Abtropfen lassen. Spargel und Frischkäse mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Variationen: Auch andere gedünstete Gemüse eignen sich als Basis für Aufstriche. Probieren Sie Brokkoli oder die Mischungen Kürbis-Paradeiser, Karotte-Ingwer oder Sellerie-Apfel-Walnuss.

Schon einmal Spargel probiert?

Erwachsene haben oft genaue Vorstellungen davon, was Kinder nicht essen. Spargel gehört meistens dazu. Geschmack kann man aber nur durch Schmecken entwickeln! Fördern Sie die kulinarische Entwicklung Ihres Kindes und bieten Sie immer wieder Neues an. In Kombination mit cremigem Frischkäse schmeckt Spargel sehr fein!

Topfenaufstrich - orange, rosa, grün

Zutaten (je 4 Portionen) **orange:**

2 Karotten
Saft einer halben Bio-Zitrone
1/2 Becher Topfen
2 EL Sauerrahm
Salz



5 Min.



Zubereitung: Karotten fein reiben und mit den restlichen Zutaten verrühren. Abschmecken.

Zutaten **grün:**

1 Becher Topfen
2 EL Sauerrahm
1 Handvoll Kräuter oder
2 EL Pesto
Salz



Zutaten **rosa:**

1 mittelgroße Rote Rübe, gekocht
1/2 Becher Topfen
Kren nach Geschmack
Salz
1 TL Apfelessig

Zubereitung: Rote Rübe schälen und grob zerkleinern. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Abschmecken.

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren. Abschmecken.

Variation: Für einen veganen Aufstrich Topfen durch 50 g geröstete, fein pürierte Sonnenblumenkerne ersetzen.

TIPP: DIE AUGEN ESSEN MIT Liebevoll angerichtete Speisen und viele bunte Farben machen Lust aufs Essen.

Selbst gemachtes Erdbeerjoghurt

Zutaten (4 Portionen):

250 g Erdbeeren
1 EL Zucker
500 g Joghurt
2 EL Honig
4 EL Haferflocken
2 EL gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln)
1 EL Leinsamen



5 Min.



Zubereitung: Erdbeeren waschen, in Stücke schneiden und mit Zucker bestreuen. In Gläser oder Schalen füllen. Joghurt mit Honig verrühren und über die Früchte gießen. Haferflocken, gehackte Nüsse und Leinsamen trocken in einer Pfanne rösten, bis es leicht duftet. Die Flocken-Nuss-Mischung über das Joghurt streuen.

Info:

- Rechtzeitig aufstehen - Hektik verdirbt den Appetit
- Zeit sparen - Schultasche und Kleidung bereits am Vorabend vorbereiten
- Gemeinsam frühstücken - allein essen ist langweilig
- Für Abwechslung sorgen - neue Frühstücksideen machen Lust
- Den Tisch hübsch decken und Ablenkung durch Handy oder TV vermeiden

Frühstück - der gute Start in den Tag

Manche Kinder wachen auf und sind putzmunter. Andere wiederum kommen in der Früh kaum aus den Federn. Schlafmützen für ein Frühstück zu begeistern, ist oft schwer. Dabei ist gerade für Kinder das Frühstück so wichtig. Was tun?

Wenn ein Kind in der Früh nicht essen mag, respektieren Sie den Wunsch. Ermuntern Sie es, zumindest zu trinken, und bieten Sie eine frühe Jause an. Als Frühstück gilt, was innerhalb von zwei Stunden nach dem Aufstehen gegessen wird. Das kann auch das Pausenbrot im Kindergarten oder in der Schule sein.

Wasser mit Frühlingsduft

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Krug Wasser
- 1 Handvoll essbare Frühlingsblüten
- 1 Handvoll Kräuter (Melisse, Minze ...)
- Evtl. ein paar Apfelspalten oder Bio-Zitronenscheiben



5 Min.



Zubereitung:

Wasser in einen Krug füllen. Blüten, Kräuter, Apfelspalten oder Zitronenscheiben dazugeben. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.



Wasser - Lebensmittel Nummer 1

Frisches Leitungswasser ist der beste Durstlöcher. Blüten, Kräuter oder Obstscheiben bringen Abwechslung und einen frischen Frühlingsduft.



TIPP: Nicht alle Frühjahrsblüten sind genießbar. Essbar sind z. B. die Blüten von Veilchen, Schlüsselblumen, Flieder, Rosen, Gänseblümchen, Holler, Borretsch, Apfel, Birne oder Kirsche.

Bärlauchrahmsuppe

Zutaten (4 Portionen):

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 Jungzwiebel | 2-3 Handvoll Bärlauch |
| 1 EL Butter | 1 Becher Sauerrahm |
| 750 ml Gemüsesuppe | 1 EL Mehl |
| 2-3 Erdäpfel | Salz |



20 Min.

Zubereitung:

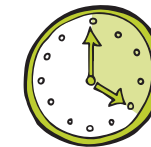
Jungzwiebel schneiden, in Butter glasig anlaufen lassen. Mit Suppe aufgießen. Erdäpfel schälen und würfeln und in der Suppe weich kochen. Das dauert etwa 8 Minuten. Dann die Hälfte der Erdäpfelwürfel mit einem

Löffel aus der Suppe holen und beiseitestellen. Gewaschenen, grob gehackten Bärlauch dazugeben, 2 Minuten köcheln lassen. Salzen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Sauerrahm mit dem Mehl gut verrühren und in die Suppe einrühren. Kurz aufkochen. Abschmecken. Mit Erdäpfelwürfeln servieren.

Spinatsuppe

Zutaten (4 Portionen):

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 Jungzwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Butter | 300 g Spinat |
| 1 EL Mehl | Salz |
| 500 ml Gemüsesuppe | 1 Schuss Schlagobers |
| 250 ml Milch | |



20 Min.



Zubereitung:

Jungzwiebel schneiden, in Butter glasig anlaufen lassen. Mehl einrühren und kurz mitrösten. Mit Suppe und Milch aufgießen. Gewaschenen, grob gehackten Spinat und gehackten Knoblauch in die Suppe geben und vier Minuten köcheln lassen.

Salzen und mit dem Stabmixer pürieren. Zuletzt Schlagobers einrühren.

Variationen:

Statt Spinat Brennnesselblätter oder Vogelsalat zu grüner Suppe verarbeiten.

Vogerlsalat mit Radieschen

Zutaten (4 Portionen):

3 Handvoll Vogerlsalat

4-5 Radieschen

Marinade:

3 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl

Saft einer halben Bio-Zitrone oder -Orange

1/2 TL Senf

1 TL Honig

Salz

Evtl. 1 Handvoll Blüten

(Gänseblümchen, Löwenzahn, Rosmarin ...)



15 Min.

Zubereitung:

Salat waschen. Radieschen in Scheiben schneiden oder halbieren, schöne, zarte Radieschenblätter ebenfalls zum Salat mischen. Aus Öl, Zitronen- bzw. Orangensaft, Senf, Honig und Salz eine Marinade zubereiten und über den Salat träufeln. Auf Tellern verteilen. Blüten drüberstreuen und servieren.

Marinade auf Vorrat:

Alle Zutaten für die Salatsoße in ein Schraubglas mit Deckel geben. Gut verschließen, kräftig schütteln, fertig! Gekühlt ist die Marinade bis zu einer Woche haltbar.



KINDERRECHTE SALATE

Eine häufige Beobachtung: Das Kind lehnt Salat ab, knabbert aber gerne Salatblätter, Gurkenscheiben oder Karottenstifte. Bei der Marinade sind viele Kinder heikel: zu sauer, zu süß oder zu salzig. Bieten Sie Salat ruhig auch pur oder nur mit etwas Öl an!

Miniquiches zum Befüllen

Zutaten (4 Portionen):

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl

120 g Topfen

80 g Butter

1 Prise Salz

Fülle (wahlweise):

3 Handvoll Spinat, blanchiert

2 Handvoll Bärlauch, fein geschnitten

1 kleines Glas Maiskörner

3 Handvoll Brokkoliröschen, gedünstet

2 Karotten, geraspelt

1 Becher Käse- oder Schinkenwürfel

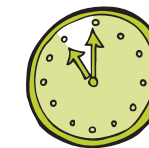
Guss:

2 Eier

1 Becher Sauerrahm

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer



55 Min.



Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Teig kneten. 20 Minuten rasten lassen. Ausrollen und kleine gefettete Muffinförmchen damit auslegen. Für den Guss Knoblauch fein hacken und mit Eiern, Sauerrahm und Gewürzen verrühren. Jedes Kind darf seine Quiche mit der Fülle nach Wahl belegen. Dann die Quiches mit je 2-3 EL Eier-Rahm-Gemisch übergießen. Im Rohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Jungrind mit Wokgemüse

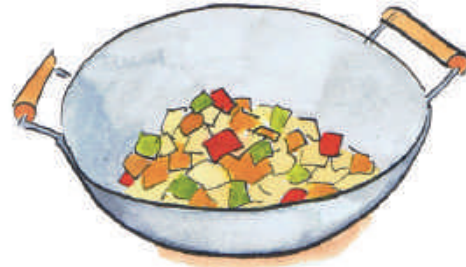
Zutaten (4 Portionen):

3 Jungzwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Karotten
400 g Jungrind
Salz, Pfeffer

3 EL Rapsöl oder helles Sesamöl
2 EL Kapern
Saft und Schale einer Bio-Zitrone



25 Min.



Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in Scheiben schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen, schweren Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Das Fleisch darin rasch rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratensatz Zwiebeln, Knoblauch und Karotten anbraten, Kapern, Zitronensaft und -schale zufügen. Unter Rühren kurz weiterbraten, eventuell ein paar Löffel Wasser oder Suppe dazugeben und ca. 3 Minuten fertig dünsten. Das Fleisch dazugeben, durchmischen. Mit Einkorn-Basmati-Reis servieren.

Variationen: Gemüse nach Lust und Verfügbarkeit austauschen oder mischen (z. B. mit Erbsenschoten, Zucchini, Weißkraut, Spargel). Jungrind kann durch Hühnerstreifen ersetzt werden. Für eine Nudelpfanne zum Schluss gekochte dünne Vollkornspaghetti untermischen.

Einkorn-Basmati-Reis

Zutaten (4 Portionen):

1/2 Becher Einkornreis
1/2 Becher Basmatireis
2 Becher Wasser
Salz



15 Min.

Zubereitung: Einkorn- und Basmatireis in ein Sieb schütten und abspülen. Das Wasser in einem Topf aufkochen, Reis dazugeben und salzen. Nochmals aufkochen. Deckel draufgeben und Herdplatte abschalten. Auf der Platte stehen lassen und ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Fischfilet auf Erdäpfelpüree

Zutaten (4 Portionen):

Püree:

800 g mehlig-e Erdäpfel
200 ml Milch
50 g Butter
Salz, Muskatnuss

Fisch:

4 Fischfilets (Forelle, Saibling)
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
1 EL Mehl
2 EL Oliven- oder Rapsöl



40 Min.



Zubereitung: Erdäpfel schälen, vierteln, in wenig Salzwasser weich kochen. Zerstampfen oder pressen, Butter, Salz und Muskatnuss zugeben. Mit dem Schneebesen heiße Milch einschlagen und nochmals aufkochen. Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Die Hautseite in Mehl tauchen und von dieser Seite in Öl knusprig braten (ca. 4-5 Minuten), umdrehen und 1 Minute ziehen lassen. Dazu passt Salat.

Variationen: Oranges Erdäpfelpüree erhält man, indem Milch durch Karottensaft ersetzt wird. Für rotes Püree 3 EL Paradeismark unterziehen. Für grünes Püree einen Becher Erbsen dünsten, pürieren und in das Püree einheben. Die Erdäpfel können auch ganz oder teilweise durch Sellerie, Pastinake oder Petersilwurzeln ersetzt werden.



Info:

Welcher Fisch? Fettreicher Meeresfisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren und gilt daher als besonders gesund. Doch die natürlichen Fischbestände sind größtenteils bereits erschöpft. Daher sollten Sie besser heimischen Fisch, Bio-Fisch oder Fisch aus nachhaltigem Fang oder nachhaltiger Zucht (mit MSC bzw. ASC-Siegel) kaufen. Omega-3-Fettsäuren kommen übrigens auch in Nüssen, Leinsamen, Raps- oder Walnussöl vor. Der Bedarf wird schon mit 1-2 Esslöffeln Rapsöl pro Tag gedeckt, hin und wieder kann stattdessen eine Handvoll Walnüsse gegessen werden.

Erdäpfelpuffer mit Dip

Zutaten (4 Portionen):

Puffer:

6 mittelgroße Erdäpfel (z. B. 3 gelbe und 3 lila Erdäpfel)

1-2 Eier

2 EL Mehl

Salz, Pfeffer

Rapsöl zum Braten

Dip:

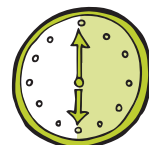
1 Handvoll Kräuter (Schnittlauch, Minze, Dille, Petersilie ...)

1/2 Becher Joghurt

2 EL Sauerrahm

Salz

Saft einer halben Bio-Zitrone



30 Min.

Zubereitung: Erdäpfel schälen und roh raspeln. Sofort mit Ei und Mehl vermischen, würzen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Die Masse portionsweise knusprig braten. Pro Puffer ca. 2 EL Masse in die Pfanne setzen, etwas flach drücken. Wenn die Puffer nach 3-4 Minuten leicht braun werden, wenden und weitere 4 Minuten fertig braten. Für den Dip die Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Spinatpalatschinken

Zutaten (4 Portionen):

Palatschinken:

250 ml Milch

1-2 Eier

120 g (Vollkorn-)Mehl

Salz

Rapsöl zum Backen

Spinatfülle:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

10 g Butter

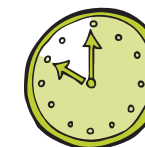
300 g Spinat

1 EL Sauerrahm

80 g Käse

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

100 ml Milch



50 Min.

Zubereitung: Für die Palatschinken alle Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren. 15 Minuten rasten lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Palatschinkenteig dünn einlaufen lassen und beidseitig goldgelb backen. Den ganzen Teig nach und nach zu Palatschinken backen. Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter glasig anlaufen lassen. Gewaschenen Spinat dazugeben, Deckel draufgeben und ohne Wasserzugabe 3 Minuten dünsten. Mit Sauerrahm und geriebenem Käse vermischen, würzen. Die Palatschinken mit der Spinatfülle belegen, einrollen und in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Milch übergießen. Im Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.



Variation: Paradeiser-Mozzarella-Palatschinken

Paradeiser und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die heißen Palatschinken legen, salzen, leicht pfeffern, Basilikumblätter drauflegen, zusammenklappen und heiß servieren.

Rhabarber-Tiramisu im Glas

Zutaten (4 Portionen):

Rhabarberkompott:

400 g Rhabarber

60 g Zucker

Creme:

150 g Topfen

150 ml Schlagobers

1 Pkg. Vanillezucker

1/2 TL Zimt

1-2 EL Zucker

1/2 Packung Biskotten (etwa 100 g)

Früchte zum Verzieren

4 Gläser



15 Min.

Zubereitung:

Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden, mit wenig Wasser und Zucker weich dünsten. Das dauert nur 3-4 Minuten. Abkühlen lassen. Für die Creme Topfen mit Vanillezucker, Zimt und Zucker verrühren. Schlagobers steif schlagen und unterheben. Biskotten zerkleinern und in die vorbereiteten Gläser je eine Lage einschichten. Darauf die Hälfte der Rhabarbermasse sowie die Hälfte der Creme verteilen. Alles mit einer zweiten Lage Biskotten bedecken. Nun den Rest der Rhabarbermasse und der Creme verteilen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Früchten verzieren.

Variationen:

Auch Apfelmus, pürierte Beeren oder Marillenkompott eignen sich zur Zubereitung von fruchtig-cremigem Tiramisu.

Wochenplan Frühling



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Schnittlauch Milch oder Kakao	Porridge mit Birnenkompott, Kräuter- oder Früchtetee (S. 65)	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Käse, Schinken, Radieschen Milch oder Kakao	Müsli mit Erdbeeren (S. 65) Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade, Milch oder Kakao	Brot (Vollkorn oder Roggen) mit Spargelaufstrich (S. 11), weiches Ei, Milch oder Kakao	Minipancake mit Erdbeeren, Kräuter- oder Früchtetee (S. 27)
JAUSE	Wraps mit Frischkäse, Salat und gegrilltem Gemüse (S. 47)	Kichererbsen-Apfel-Aufstrich (S. 66) Brot	Birne, Nüsse	Brot, Topfenaufstrich (S. 12), Karotten	Kohlrabi, Dip, Knäckebrot	Apfel, Knabberkerne	Apfel, Nüsse
MITTAG	Semmelknödel (S. 56) mit buntem Linsengemüse, Chinakohlsalat +++ Fruchtjoghurt mit Knusperfloccen (S. 13)	Knabbergemüse (S. 48) +++ Spaghetti mit Karotten-Feta (S. 34)	Spinatsuppe (S. 15) +++ Hirseauflauf mit Äpfeln (S. 74)	Vogerlsalat mit Radieschen (S. 16) +++ Gebratenes Fischfilet, Erdäpfelpüree (S. 19)	Gemüse-Erdäpfel-Suppe (S. 68) +++ Jungrind mit Wokgemüse (S. 18), Einkorn-Basmati-Reis (S. 18)	Miniquiche (S. 17), Karotten-Apfel-Salat (S. 69) +++ Rhabarber-Tiramisu (S. 22)	Klare Suppe mit Frittaten +++ Wiener Schnitzel, Erdäpfel-Vogerlsalat
NACHMITTAG	Apfel	Erdbeermilch	Vanillemilch, Popcorn	Apfel	Fruchtjoghurt	Müsli mit Nüssen und Trockenfrüchten	Kuchen mit Rhabarber (S. 42), Milch
ABEND	Bärlauchrahmsuppe mit Erdäpfeln (S. 15)	Erdäpfelpuffer mit Kräuterdip (S. 20), Kohlrabisalat	Geröstete Knödel mit Ei (Tipp: am Montag doppelte Menge kochen), grüner Salat	Überbackene Brote (S. 36), Krautsalat	Dinkelgrießkoch mit Kompott (S. 28)	Brot, Radieschen, Gurkerl, Käse, Wurst	Frischkäsekugeln mit Radieschen und Kräutern (S. 11), Brot



TIPP:

WAS KOCHTE ICH HEUTE?
Täglich ist es aufs Neue eine Herausforderung, frisch und abwechslungsreich zu kochen. Vor allem dann, wenn es schnell gehen muss. Ein Wochenplan kann eine Unterstützung sein. Er hilft auch bei der Planung des Einkaufs. Bei manchen Gerichten, wie etwa bei Knödeln, gleich die doppelte Menge kochen und die Hälfte einfrieren.

»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: genug getrunken?

Die Basis der grünen Ernährungspyramide ist das Trinken. Kinder brauchen je nach Alter 1-1,5 Liter Wasser pro Tag. An heißen Tagen und bei sportlicher Aktivität kann der Flüssigkeitsbedarf auch schon mal auf das Doppelte steigen.





Machen Sie mit Ihrem Kind den »Tages-Check«!

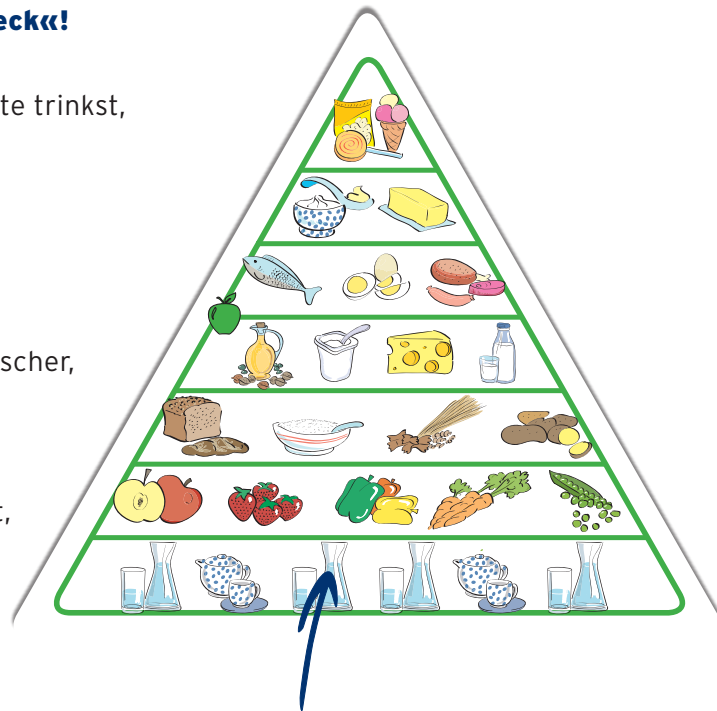
Hast du heute genug getrunken?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher anmalen.



Ideale Getränke für Kinder:

-  Leitungswasser: einfach der beste Durstlöscher, kalorienfrei, überall verfügbar, kein Verpackungsmüll
-  Kräuter- oder Früchtetees: warm oder kalt, am besten ungesüßt
-  Mineralwasser
-  Verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser



Ans Trinken erinnern!

Viele Kinder trinken zu wenig, weil sie vor lauter Aktivität einfach darauf vergessen. Bauen Sie daher das Trinken fix in den Tagesablauf mit ein und stellen Sie immer ein Getränk bereit, denn: Gelegenheit macht Diebe!

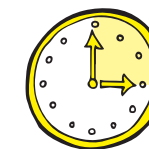


Der Sommer lässt uns
alle strahlen!

Minipancakes mit Beeren

Zutaten (4 Portionen):

2 Eier
Salz
100 ml Milch
100 g Topfen
120 g Dinkelvollkornmehl
Schale einer halben Bio-Zitrone
1 EL Zucker
Öl oder Butter zum Backen
2-3 Handvoll Beeren



15 Min.



Info:

Naschkatzen aufgepasst!

Die Lust, übermäßig zu naschen, ist oft Stoff für Zwist in der Familie. In den ersten Lebensjahren ist es noch einfach, Süßigkeiten von Kindern fernzuhalten. Spätestens ab dem Kindergarten kommen die Kleinen dann meist auf den Geschmack. Wie lernen Kinder mit Süßigkeiten vernünftig umzugehen?

Ein paar Tipps:

- 👉 Stillen Sie die Lust auf Süßes mit fruchtigen Desserts, Trockenfrüchten oder Obst-Jausen
- 👉 Bieten Sie Süßes nicht als Belohnung oder als Trostpflaster an
- 👉 Regeln erleichtern den Umgang, zum Beispiel: Süßigkeiten gibt es als Nachspeise
- 👉 Nicht mit hungrigen Kindern einkaufen gehen

Zubereitung:

Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Eidotter mit Milch, Topfen, Mehl, Zitronenschale und Zucker verrühren. Eischnee unterheben. Wenig Öl bzw. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen. Auf beiden Seiten goldbraun backen. Mit frischen Beeren garnieren.

Variationen: Die Pancakes können auch mit Apfelmus, Kompott, Röster oder etwas Birnendicksaft serviert werden.

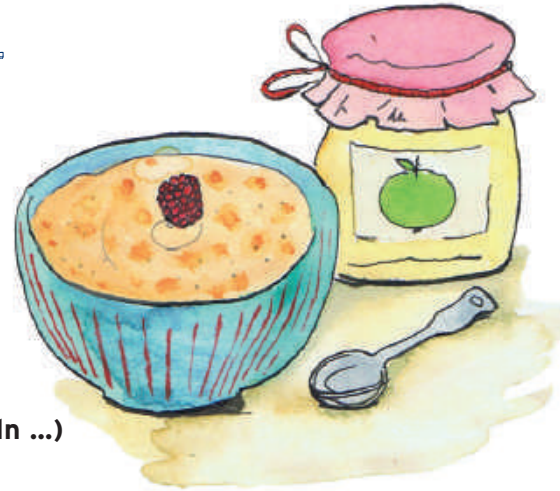
Dinkelgrießkoch mit Kompott

Zutaten (4 Portionen):

- 200 ml Milch
- 200 ml Wasser
- Salz
- 8 EL Dinkelgrieß
- Zimt
- 1 EL Honig
- 2-3 EL Nüsse, gerieben (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln ...)
- 1 Glas Kompott



10 Min.



Zubereitung: Milch und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Leicht salzen. Dinkelgrieß mit dem Schneebesen einrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren weiterköcheln, bis das Grießkoch eine dickflüssige Konsistenz aufweist (ca. 4 Minuten). Mit Zimt, Honig und Nüssen abschmecken. In Schüsseln anrichten. Mit Kompott servieren.

Variationen: Dinkelgrieß durch feinen Mais- bzw. Polentagrieß (4 Minuten kochen, 5 Minuten zugedeckt nachquellen lassen) oder Hirse (12 Minuten kochen, 5 Minuten zugedeckt nachquellen lassen) ersetzen.



TIPP: **MILCHPRODUKTE FÜR KINDER** Milch ist ein wertvolles Lebensmittel, keine Frage. Milch pur ist aber kein Muss! Wenn Ihr Kind keine Milch mag, kommen ja vielleicht Joghurt, Topfen, Grießkoch, Palatschinken oder Käse gut an. Für Kinder, die Milchzucker (Laktose) nicht vertragen, gibt es eine Fülle an laktosefreien Alternativen im Handel.

Caprese-Spieße

Zutaten (4 Portionen):

- 2 Handvoll Mini-Paradeiser
- 1 Becher Mini-Mozzarella
- 8 kleine Spieße
- Basilikum
- Salz



5 Min.

Zubereitung: Abwechselnd Paradeiser und Mozzarella auf die Spieße stecken. Nach Geschmack mit Salz und Basilikumblättchen würzen. In Gläsern servieren.



Maiskolben zum Abknabbern

Zutaten (4 Portionen):

- 4 Maiskolben
- Salz



20 Min.

Zubereitung: In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz aufkochen, Maiskolben einlegen (sollen bedeckt sein) und ca. 15 Minuten kochen.



Gefühlsrezept

Eiskalter Tee

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Krug kalter Früchte- oder Kräutertee
- Hollerblütensirup nach Geschmack
- Saft einer Bio-Zitrone
- Eiswürfel
- Minze- oder Melissenblätter



Zubereitung: Tee mit Hollerblütensirup und Zitronensaft abschmecken. Mit Eiswürfeln und Kräutern servieren.



5 Min.



TIPP: Im Sommer ist es ratsam, in der Früh zusätzlich eine große Kanne Kräuter- oder Früchtetee zu kochen. Ausgekühlt ist er die Basis für den beliebten Eistee.

Schwitzen - unsere Klimaanlage

Wenn es warm wird, stellt unser Körper die »Klimaanlage« an: Er beginnt zu schwitzen. An normalen Tagen geben wir rund einen halben Liter Wasser über die Haut ab. An heißen Sommertagen können es sogar zwei Liter und mehr sein!

Bunter Sommersalat

Zutaten (4 Portionen):

- 1 kleiner Kopfsalat
- 2-3 Paradeiser
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Jungzwiebel
- evtl. 100 g Schafkäse (Feta)



10 Min.



Marinade:

- 2 EL Zitronensaft, Balsamico- oder Apelessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Honig
- evtl. gehackte Kräuter (Petersilie, Minze, Schnittlauch, Kresse, Kerbel ...)



Zubereitung: Salat waschen und zerteilen.

Gemüse putzen und würfelig bzw. in Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Käse würfeln. Für die Marinade Zitronensaft oder Essig, Öl, Salz, Honig und gehackte Kräuter gut vermischen (siehe Tipp auf S. 16). Salatzutaten mischen und marinieren.

Variationen: Alles, was Ihr Kind mag, darf in den Salat! Zucchini-, Karotten- oder Kohlrabistifte, gekochte Fisolen, Erdäpfel oder Bohnen, Maiskörner, Käsewürfel, gekochte Eier ...



TIPP: Die Essig- und Ölqualität ist für den Geschmack der Salate entscheidend. Kalt gepresste Öle sind besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Probieren Sie Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- oder auch Nussöl. Lassen Sie Ihr Kind an der Ölflasche schnuppern und entscheiden Sie gemeinsam, welches Öl in den Salat kommt.

Lauwarmer Paradeissalat

Zutaten (4 Portionen):

- 10-12 Paradeiser
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Honig
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz, Rosmarin oder Thymian



45 Min.



Zubereitung: Rohr auf 170 °C vorheizen. Paradeiser je nach Größe halbieren oder vierteln. In eine Auflaufform geben. Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, fein gehackten Knoblauch und Salz gut verrühren und über die Paradeiser träufeln. Rosmarinnadeln bzw. Thymianblättchen dazugeben und ca. 40 Minuten sanft braten. Lauwarm mit Brot servieren.

Kalte Gurkensuppe

Zutaten (4 Portionen):

- 1-2 große Gurken
- 1 großer Becher Joghurt (500 ml)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer, Dille



10 Min.



Zubereitung: Die Gurke in Würfel schneiden. Joghurt, fein gehackten Knoblauch und Zitronensaft dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Dille würzen und kalt stellen. Als Einlage eignen sich Gurkenstücke, Paradeiswürfel oder Streifen von Räucherfisch.

Es gibt Nudeln! Ideen für schnelle Soßen Zutaten (je 4 Portionen).



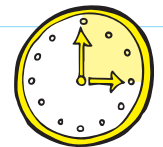
Paradeissoße, Zutaten:

- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Glas/Dose Paradeispolpa (ca. 400 ml)
- 1 Prise Zucker
- Schale einer Bio-Zitrone

- Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Oregano ...)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Parmesan

Zubereitung: Knoblauch fein hacken. Mit Polpa und Zucker mischen und in einem Topf ca. 6 Minuten einkochen lassen. Zitronenschale, Salz, gehackte Kräuter und Olivenöl unterrühren. Mit Nudeln und Parmesan servieren.

Variation: Für eine Bolognesesoße eine halbe Zwiebel fein hacken und mit 150 g Facchiertem in 2 EL Öl anbraten. Dann Knoblauch und Polpa zugeben und wie bei der Paradeissoße fortfahren.



15 Min.

Grünes Pesto, Zutaten:

- 2-3 Handvoll Basilikum, Borretsch oder Petersilie
- 50 g Nüsse, geröstet
- 80 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 50 g Parmesan

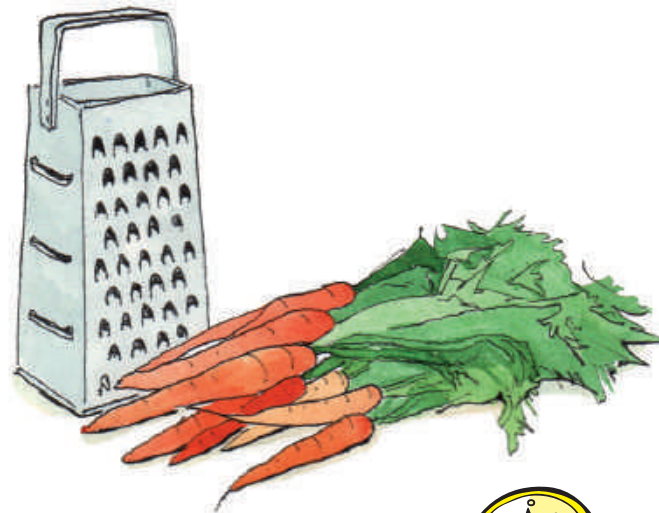
Zubereitung: Kräuter waschen und grob hacken. Gemeinsam mit den anderen Zutaten mit dem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten. Mit Nudeln mischen.



10 Min.

Karotten-Feta, Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4-5 Karotten
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 150 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- Saft und Schale einer Bio-Zitrone
- Schale einer Bio-Orange
- Salz, Pfeffer
- 100 g Schafkäse (Feta)



15 Min.

Zubereitung: Zwiebel fein hacken. Karotten raspeln. Beides in Öl anrösten. Honig und Suppe zugeben und bissfest dünsten. Mit Zitronensaft und -schale, Orangenschale, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit gekochten Nudeln mischen und Käse drüberstreuen.

TIPP: Bis die Lieblingsteigwaren Ihres Kindes gekocht sind, sind auch diese Soßen fertig.

Info:

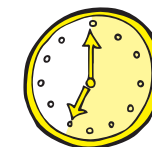
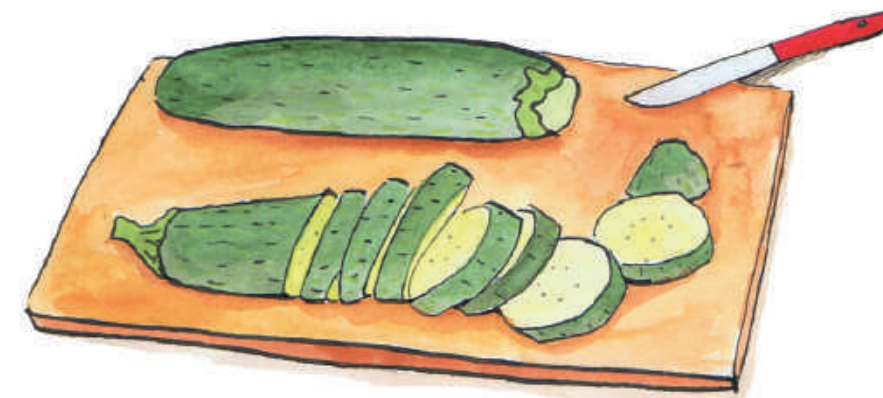
Wie viel Nudeln rechnet man pro Person?

Bei Spaghetti, Penne, Spiralen & Co rechnet man für Kinder ca. 50-60 g Rohgewicht. Sind die Teigwaren als Beilage gedacht, reichen ca. 40 g pro Portion.

Zucchini-Laibchen

Zutaten (4 Portionen):

- 500 g Zucchini
- 2 Jungzwiebeln
- 2 Zweige Dille
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Becher Topfen
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- Salz
- Rapsöl zum Braten



35 Min.

Zubereitung: Rohr auf 180 °C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini grob raspeln und fest ausdrücken. Jungzwiebeln fein schneiden. Kräuter hacken. Topfen, Eier, Zwiebeln, Zucchini, gehackte Kräuter, Mehl und Salz mischen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Mit einem Löffel beliebig große Häufchen der Masse in die Pfanne setzen. Etwas flach andrücken und sanft braten. Wenn die Laibchen fest werden, vorsichtig umdrehen und ebenfalls anbraten. Danach mit einem Pfannenwender auf das Backblech setzen und im Rohr 10 Minuten fertig backen. Mit Dip (Rezept S. 20) servieren.

Info:

Feinschmecken will gelernt sein!

Es gibt Kinder, die einen sehr feinen Geschmacksinn haben. Für sie sind stark gewürzte Speisen zu intensiv. Es gibt aber auch Kinder, die bestimmte Geschmäcker nicht so stark wahrnehmen. Feinschmecken kann man lernen und trainieren. Etwa, indem man bewusst kostet und überlegt, wonach das, was man gerade isst, schmeckt. Leichter geht's, wenn man dabei die Augen schließt.

Minipizza

Zutaten (4 Portionen):

- 200 g Weizenmehl
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pkg. Trockenhefe (oder 1/2 Würfel Germ)
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser

Belag (wahlweise):

- Paradeissoße (Rezept S. 33)
- Karotten, Zucchini, Paprika, Brokkoli,
- Maiskörner, Schinken, Mozzarella,
- Kapern, Oliven, Salz



55 Min.

Zubereitung: Mehl mit Trockenhefe vermischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut kneten, bis der Teig schön elastisch ist. Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig mindestens 20 Minuten gehen lassen. Germteig in 8 Stücke teilen. Auf einem bemehlten Brett dünn ausrollen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Gemüse in Scheiben oder Würfel schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Kinder können ihre Minipizza selbst nach Lust und Laune belegen. Im vorgeheizten Rohr bei 210 °C ca. 15 Minuten backen.

Variation: Für Pizzaschnecken den gesamten Teig rechteckig ausrollen, mit der Fülle belegen und von einer Seite her einrollen. Von der Rolle schneidet man ca. 1-2 cm dicke Scheiben ab. Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit verquirltem Ei bestreichen. Im Rohr bei 210 °C ca. 15 Minuten backen.



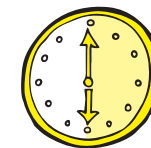
TIPP:

Die schnelle Pizza: Vollkorntoastbrot oder Brotscheiben mit Scheiben von Paradeisern und Mozzarella belegen. Mit Salz und Oregano würzen und bei 200 °C ca. 10 Minuten überbacken.

Fischfilet im Gemüsepackerl

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Zucchini
- 2 Jungzwiebeln
- 4 Paradeiser
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 grätenlose Fischfilets (Karpfen, Wels, Forelle ...)
- Saft einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- evtl. Basilikum
- Backpapier, Küchengarn



30 Min.



Zubereitung: Zucchini und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Paradeiser vierteln, Knoblauch hacken, Rosmarinnadeln abzupfen. Fischfilets waschen, trocken tupfen. Das Rohr auf 200 °C vorheizen. Vier große Stücke Backpapier vorbereiten. Auf jedes Papierstück ein Fischfilet legen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Gemüse und Knoblauch auf dem Fisch verteilen. Kräuter obendrauf legen und mit Olivenöl beträufeln. Das Papier über dem Fisch zusammenfallen und an den beiden Enden mit dem Garn verschnüren. Die Päckchen in eine Auflaufform oder in eine Bratwanne geben und 15 Minuten backen.



Info:

Tischkultur

Zur Kultur des Essens gehören auch bestimmte Regeln, z. B.:



Mein Platz: Der feste Platz am Esstisch zeigt, dass ich zur Gemeinschaft gehöre



Höflichkeit: erst mit dem Essen beginnen, wenn alle etwas auf dem Teller haben

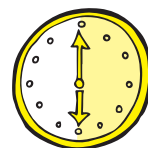


Guten Appetit: gemeinsamer Tischspruch oder einfach »Mahlzeit« wünschen

Bunte Hühnerspieße

Zutaten (4 Portionen):

- 1 TL Paprikapulver
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Hühnerfilets
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- evtl. 4 Champignons
- Rapsöl zum Braten



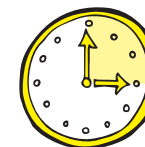
30 Min.

Zubereitung: Paprikapulver, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Das Hühnerfleisch in große Würfel schneiden und in die Marinade geben. Brett und Messer sofort heiß abwaschen. Zucchini in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in große Quadrate schneiden. Zwiebel schälen und in große Stücke schneiden. Champignons halbieren. Abwechselnd Gemüse und Fleisch auf die Spieße stecken. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Spieße rundherum gut durchbraten.

Erbsenreis

Zutaten (4 Portionen):

- 1/2 Becher Basmatireis
- 1/2 Becher Einkornreis
- 1 EL Butter
- 2 Becher Wasser
- Salz
- 1 Becher Erbsen



15 Min.

Zubereitung: Einkorn- und Basmatireis in ein Sieb schütten und abspülen. Butter in einem Topf zerlassen, Reis dazugeben und durchrühren. Mit Wasser aufgießen, salzen. Deckel draufgeben und 10 Minuten sanft kochen. Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten kochen.

Fleischtiger und Vegetarier

Manche Kinder lieben Fleisch. Andere essen sich an den Beilagen satt. Bieten Sie Fleischverächtern zur Eiweißversorgung Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Ei, Erdäpfel, Nüsse oder Fisch an. Reich an Eisen sind neben Fleisch auch Vollkorngetreide, alle grünen Kräuter und Gemüse, rote Früchte oder Saaten wie Leinsamen oder Sesam. Holunder, Himbeeren, Erdbeeren oder Ribisel sind besonders eisenreich.

Ein Schnittlauchbrot enthält fast so viel Eisen wie ein Wurstbrot, eine Portion Brennnesselpesto so viel wie ein Hühnerschnitzel. Auch für Fleischtiger sollte zumindest jeden zweiten Tag Vegetarisches auf den Teller.

Tsatsiki

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- evtl. Minze



10 Min.



Zubereitung: Gurken grob raspeln, zerdrückten Knoblauch, Joghurt, Sauerrahm, Salz und Pfeffer unterrühren. Gehackte Minze passt gut zu Tsatsiki.

Fruchteis am Stiel

Zutaten (4 Portionen):

400 g Früchte der Saison
1 EL Honig oder Zucker



Zubereitung: Früchte waschen, ggf. entkernen und mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell mit Honig oder Zucker süßen. Die Masse wird nun in Eisförmchen gefüllt und kommt für mindestens 3 Stunden in den Gefrierschrank.



15 Min.
plus Gefrierzeit

TIPP: Wer keine Eisförmchen hat, kann die Masse auch in Mokatassen füllen. Auf ein Stäbchen zum Halten nicht vergessen!

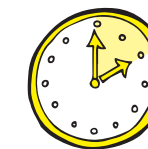
Variationen: Fruchteis kann eigentlich mit jedem Obst gemacht werden.

Bunte Eislutscher bekommt man, wenn man rotes Fruchtmus (Kirsche, Himbeere, Erdbeere) mit gelbem (Marille, Pfirsich) und blau-violetter Fruchtmus (Heidelbeere, Brombeere) abwechselnd in die Förmchen gibt.

Smoothies (je 4 Portionen)

Roter Smoothie, Zutaten:

300 g Kirschen, entsteint
300 g rote Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Ribiseln ...)
100 ml Wasser
1 Becher Eiswürfel



10 Min.



Gelber Smoothie, Zutaten:

1 Karotte
300 g Marillen, entkernt
200 ml Apfelsaft
Saft einer halben Zitrone
1 Becher Eiswürfel

Grüner Smoothie, Zutaten:

1 Gurke
2 Äpfel
2 Pfirsiche, entkernt
100 ml Apfelsaft
2 Handvoll grüne Blätter
(Salat, Spinat, Vogelsalat ...)
1 Becher Eiswürfel

Zubereitung: Früchte waschen und klein schneiden. Alle Zutaten im Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

Variationen: Nahezu jedes Obst und auch viele Gemüse können zu Smoothies verarbeitet werden. Wer es dünnflüssiger mag, gibt etwas Wasser oder Saft dazu. Für mehr Cremigkeit sorgt Joghurt, 1 Löffel Nussmus oder eine Banane.

Schneller Obstkuchen

Zutaten (4 Portionen):

- 120 g Butter
- 90 g Zucker
- 1 EL Kakao
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- 80 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver

Obst der Saison (z. B. Kirschen, halbierte Marillen, Stachelbeeren, Ribisel, Weichseln, Birnenspalten, Rhabarber)



50 Min.



Zubereitung: Butter, Zucker und Kakao in einem Topf zerlassen. Eier trennen.

Eiklar zu Schnee schlagen. Dotter, Mehl und Backpulver unter die Butter rühren.

Zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in eine gefettete Springform

füllen und mit Obst belegen. Im Backrohr bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.

Variation: Für eine helle Tortenmasse Kakao durch die Schale einer Zitrone ersetzen.

Wochenplan Sommer



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade Milch oder Kakao	Müsli mit frischen Früchten Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Käse, Schinken, Paradeiser, Milch oder Kakao	Rührei mit Schnittlauch, Brot Milch oder Kakao	Hirsebrei mit Früchten Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen) mit Topfenaufstrich (S. 12), Gurke Kräuter- oder Früchtetee	Pfirsichjoghurt (S. 13) mit Knusperflocken Kräuter- oder Früchtetee
JAUSE	Caprese-Sticks (S. 29), Brot	Linsenaufstrich, Karotten, Brotchips (S. 49)	Kirschen	Gurke, Käsewürfel, Grissini	Paprika, Dip (S. 20), Knäckebrot (S. 66)	Honigmelone	Smoothie (S. 41)
MITTAG	Maiskolben (S. 29), Heurige, Gurkensalat	Bunter Salat mit Käse (S. 31), Brot	Couscous-Salat (S. 52)	Wraps mit Salat, Frischkäse, Gemüse und Räucherfisch (S. 47)	Überbackene Brote (S. 36)	Penne mit Pesto (S. 33) und Mini-paradeisern	Lauwarmer Paradeissalat (S. 32), Feta-Käse, Fladenbrot
NACHMITTAG	Stachelbeeren	Marillenmilch	Beerenjoghurt (S. 13) mit Knusperflocken	Ringlotten, Kriecherl	Buttermilchdrink mit Himbeeren (S. 60)	Kirschkuchen (S. 42), Milch	Eis am Stiel (S. 40)
ABEND	Gemüsecurry mit Kichererbsen (S. 54), Einkorn-Basmati-Reis (S. 18) +++ Topfencreme mit Pfirsichen	Blattsalat mit Paradeisern +++ Spaghetti bolognese (S. 36)	Kalte Gurkensuppe (S. 32) +++ Minipizza (S. 34)	Grill-Kotelett, Ofenerdäpfel, Letscho (S. 54) +++ Wassermelone	Klare Gemüse-Erdäpfel-Suppe (S. 68) +++ Fischfilet im Gemüsepackerl (S. 37), Baguette	Blattsalat mit Karottenstreifen +++ Zucchini-Laibchen mit Dip (S. 35), Brot	Bunte Hühnerspieße (S. 38) Erbsenreis und Tsatsiki (S. 39)



TIPP:

In vielen Familien ist abends mehr Zeit zum Kochen und Essen als zu Mittag. Mittag- und Abendessen können natürlich auch ausgetauscht werden. Im Sommer etwa bleibt die Küche zu Mittag oft kalt.

»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: 5 am Tag

Die zweite Stufe der grünen Ernährungspyramide zeigt Obst und Gemüse. Kinder sollten jeden Tag etwa 5 Portionen davon essen. Ideal sind 2 Handvoll Obst und 3 Handvoll Gemüse pro Tag.

Machen Sie mit Ihrem Kind den »Tages-Check«!

Hast du heute mindestens 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse gegessen? Für jede Portion darfst du ein Hakerl machen!



Frühstück: Brot (Vollkorn oder Roggen)
Butter, Honig oder Marmelade

Milch oder Kakao

Jause: Caprese-Sticks ✓
Brot

Mittag: Maiskolben ✓
Heurige, Gurkensalat ✓

Nachmittag: Stachelbeeren ✓

Abend: Gemüsecurry ✓
Einkorn-Basmati-Reis
Topfencreme mit Pfirsichen



Wraps

Zutaten (4 Portionen):

**Palatschinken oder
1 Pkg. Weizentortillas**

Belag (nach Geschmack):

Frischkäse oder Linsenaufstrich (S. 49)

Salat (Eisbergsalat, Eichblatt, Lollo rosso, Rucola ...)

Gemüse (Paprika, Gurken, Paradeiser, Karotten ...)

**Käsescheiben, Schafkäse (Feta), Schinken,
Räucherfisch ...**



15 Min.



Der Herbst ist ein zweiter Frühling,
wo jedes Blatt zur Blüte wird.

Albert Camus

Zubereitung:

Palatschinken oder Tortillas mit Frischkäse oder Aufstrich bestreichen. Salatblatt drauflegen. Nach Geschmack Gemüse, Käse, Schinken oder Fisch auf den Wraps verteilen. Wie Palatschinken eng aufrollen. In Butterpapier einschlagen. Vor dem Servieren in der Mitte schräg auseinanderschneiden.

Variation mit Grillgemüse: Auch Grillgemüse eignet sich als Wrapfüllung. Zucchini, Melanzani oder Karotten längs in dünne Scheiben schneiden. Salzen, mit wenig Öl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Pfanne auf beiden Seiten braten, bis das Gemüse durch ist. Paprika auf den Rost legen und bei 220 °C 20 Minuten backen, bis die Haut runzelig und die Frucht weich wird. Dann kurz in ein feuchtes Tuch einschlagen und die Haut abziehen. Strunk und Kerne entfernen. Grillgemüse ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Gemügesticks mit Kräuterdip

Zutaten (4 Portionen):

500 g Gemüse der Saison (Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Gurken, Zucchini, Paprika, Stangensellerie, Fenchel ...)

Dip:

3 EL Topfen
3 EL Joghurt
1 EL Sauerrahm
1 Handvoll Kräuter (Schnittlauch, Kresse, Melisse ...)
Salz
Saft einer halben Bio-Zitrone

Zubereitung: Gemüse putzen, in Stifte schneiden. Eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln. Topfen, Joghurt und Sauerrahm verrühren. Fein gehackte Kräuter untermischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



15 Min.



Info:

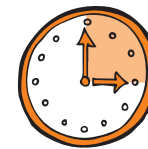
Farbentage

Obst und Gemüse lachen uns in kräftigen Farben an. Je bunter wir essen, desto besser! Farbentage verleiten dazu, besonders bunt zu essen. Am Montag wird z. B. viel Rotes gegessen, am Dienstag Oranges, am Mittwoch kommen grüne Speisen auf den Tisch usw.

Linsenaufstrich

Zutaten (4 Portionen):

200 g gelbe oder rote Linsen	2 Jungzwiebeln
400 ml Wasser	3 EL Sauerrahm oder
1 Lorbeerblatt	2 EL Butter
1 Gewürznelke	Salz, Currypulver



15 Min.



Zubereitung: Linsen waschen, in Wasser mit Lorbeerblatt und der Gewürznelke ca. 5 Minuten kochen. Gewürze rausnehmen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Gehackte Zwiebeln und Sauerrahm bzw. Butter untermischen. Mit Salz und Curry würzig abschmecken. Auskühlen lassen.

Variationen: Gekochte, pürierte Bohnen (weiß, rot oder schwarz) sind ebenfalls eine gute Aufstrichbasis. Mit Zwiebeln, Salz, Kümmel, etwas Sauerrahm und reichlich Schnittlauch verrühren.

Brotchips

Zutaten (4 Portionen):

altbackenes Brot
evtl. Kräutersalz



25 Min.

Zubereitung: Brot in sehr dünne Scheiben schneiden oder würfeln. Auf ein Backblech geben und im Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten rösten. Nach Geschmack mit Kräutersalz würzen. Brotchips sind in einer verschlossenen Dose 2 Wochen haltbar.

Erdäpfelkäse

Zutaten (4 Portionen):

200 g mehligke Erdäpfel
3 EL Sauerrahm
Salz
Schnittlauch



25 Min.

Zubereitung: Erdäpfel weich kochen, pressen oder mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Sauerrahm, Salz und fein geschnittenem Schnittlauch verrühren.

Kinder-Bowle

Zutaten (4 Portionen):

4 Handvoll frisches Obst
(Birnen, Trauben, Pfirsiche,
Äpfel, Melonen, Beeren)
Saft einer Bio-Zitrone
1/2 Flasche Apfelsaft
1 Flasche prickelndes Mineralwasser
Eiswürfel



15 Min.

Zubereitung:

Obst in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Glasschüssel geben.
Mit Zitronen- und Apfelsaft übergießen. Kurz vor dem Servieren gekühltes Mineralwasser
und evtl. Eiswürfel dazugeben.

Variation:

Für extravagante Eiswürfel in die Eiswürfelbehälter Blüten von Gänse-
blümchen oder Beeren legen, Wasser drübergießen und gefrieren lassen.



Linsen-Karotten-Suppe

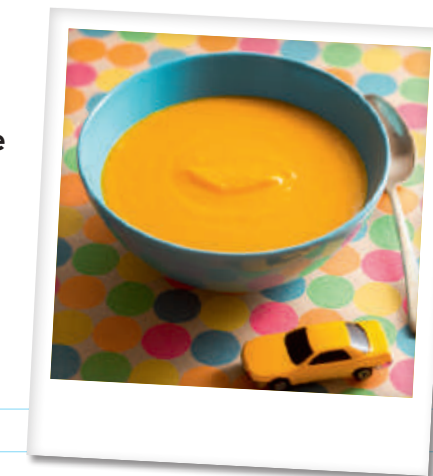
Zutaten (4 Portionen):

1 kleine Zwiebel
2-3 Karotten
2 EL Oliven- oder Rapsöl
1 TL Paradeismark
750 ml Suppe (Huhn, Rind
oder Gemüse)

Schale einer Bio-Orange
4-5 EL gelbe/rote Linsen
Saft einer halben Bio-Orange
Salz, Pfeffer



30 Min.



Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Karotten würfeln.
Beides in Öl anrösten. Paradeismark kurz mitrösten, dann
mit Suppe aufgießen. Linsen dazugeben und ca. 20 Minuten
köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
Mit Orangenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

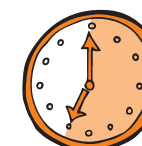
Klare Rote-Rüben-Suppe

Zutaten (4 Portionen):

2 Rote Rüben
1 Karotte
1 kleines Stück Sellerie (ca. 50 g)
evtl. 150 g Weißkraut (ca. 1/4 Kopf)
2-3 Erdäpfel

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
750 ml Wasser
1-2 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
1 Schuss Essig



35 Min.

Zubereitung:

Rote Rüben, Karotte, Sellerie und Kraut in feine Streifen schneiden. Erdäpfel
würfeln. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Öl glasig anlaufen lassen. Gemüse dazugeben
und 2 Minuten mitrösten. Mit Wasser aufgießen, Gewürznelken und Lorbeerblatt dazugeben.
Zugedeckt 20 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken.

Bunter Couscous-Salat

Zutaten (4 Portionen):

Saft einer halben Bio-Zitrone
 3 EL Olivenöl
 200 g Couscous
 200 ml Wasser
 1-2 Paprika (rot, gelb)
 1 Karotte
 1/2 Bund Petersilie
 Salz



15 Min.

Zubereitung:

Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Couscous mit dem Dressing mischen. Kaltes Wasser dazugeben und 10 Minuten stehen lassen, bis das Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat. Paprika würfeln, Karotten raspeln, Petersilie fein hacken. Alles zusammenmischen, abschmecken und gut durchziehen lassen.

Variationen:

Mit Gemüse der Saison, z. B. Paradeisern oder Gurken, variieren. Auch gedünstete Zucchini, Erbsenschoten, Spargel oder Kürbis passen gut in den Salat.



Info:

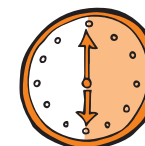
Heute machen wir es uns schön!

Decken Sie mit Ihrem Kind hin und wieder den Tisch besonders schön: ein buntes Tischtuch, besondere Servietten, Strohhalme zum Trinken, besondere Dekoration, z. B. mit Schätzen aus der Natur. Wie wäre es mit einem »Blütentisch« mit Blütenblättern, Blumen in der Vase und Blumenservietten oder einem »Waldtisch« mit Zapfen, Steinen, Schneckenhäusern, kleinen Ästchen und Federn oder mit einem »Schlangentisch« mit bunten Wollfäden? Kinder sind detailverliebt. Sie werden begeistert sein!

Kürbis-Topfen-Nockerl

Zutaten (4 Portionen):

300 g Kürbis (Hokkaido, Butternuss)
 1 EL Rapsöl
 1/2 Becher Topfen
 1 Ei
 120 g Dinkelvollkornmehl
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 20 g Butter
 Salbeiblätter



30 Min.



Zubereitung:

Kürbis grob raspeln und in Öl anrösten. Zudecken und 3 Minuten dünsten. Kürbis mit Topfen, Ei, Mehl und den Gewürzen verrühren. 10 Minuten rasten lassen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Mit 2 Esslöffeln Nockerl formen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Sanft kochen, bis die Nockerl schwimmen (dauert ca. 4 Minuten). Butter schmelzen, Salbeiblätter darin braten. Die Nockerl mit Salbeibutter servieren.

Gemüsecurry

Zutaten (4 Portionen):

ca. 800 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Lauch, Karfiol, Erbsen ...)
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Rapsöl oder helles Sesamöl
 1 Zimtstange
 1 EL Paradeismark

1 kleines Stück Ingwer, gerieben
 1 EL Currypulver
 300 ml Gemüsesuppe (oder Wasser)
 Saft und Schale einer Bio-Zitrone
 100 ml Kokosmilch/Schlagobers
 Salz



35 Min.

Zubereitung: Gemüse vorbereiten, in grobe Scheiben oder Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anrösten. Zimt, Paradeismark, Ingwer, Curry und Gemüse kurz mitrösten. Mit Suppe aufgießen und 10 bis 15 Minuten köcheln. Das Gemüse sollte bissfest sein. Mit Salz, Zitronensaft und -schale und Schlagobers bzw. Kokosmilch abschmecken. Dazu Reis servieren.

Letscho

Zutaten (4 Portionen):

1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 3 Paprika (rot, gelb, grün)
 6 Paradeiser evtl. 1 Zucchini

2 EL Oliven- oder Rapsöl
 Salz, Pfeffer
 Kräuter nach Geschmack
 (Rosmarin, Thymian, Basilikum)



40 Min.

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika, Paradeiser und Zucchini würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Öl bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitrösten. Paradeiser und Zucchini dazugeben. Salzen und kochen lassen, bis alles weich ist. Das dauert ca. 30 Minuten. Dann ohne Deckel noch etwas einkochen lassen, mit Kräutern würzen und abschmecken.

Fleischbällchen

Zutaten (4 Portionen):

2 Scheiben Weißbrot
 (oder 1 Handvoll Knödelbrot)
 1/2 Becher Joghurt
 1 kleine Zwiebel
 20 g Butter
 500 g Faschiertes (z. B. Rind, Lamm, Schwein - pur oder gemischt)
 Salz, Pfeffer
 Majoran oder Minze, getrocknet
 Rapsöl zum Braten



35 Min.

Zubereitung: Brot in kleine Würfel schneiden, mit Joghurt vermischen. 10 Minuten stehen lassen. Zwiebel fein hacken und in Butter anschwitzen. Alles mit dem Fleisch und den Gewürzen vermischen. Kleine Bällchen formen und diese langsam in der Pfanne oder im Rohr bei 220 °C ca. 20 Minuten braten. Mit Letscho und Erdäpfeln servieren.

Knödeltrio je 4 Portionen:

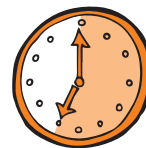
Semmelknödel, Zutaten:

250 g Knödelbrot (Semmelwürfel)
1 kleine Zwiebel
30 g Butter
200 ml warme Milch
3 Eier
Salz, Muskatnuss
2 EL Mehl

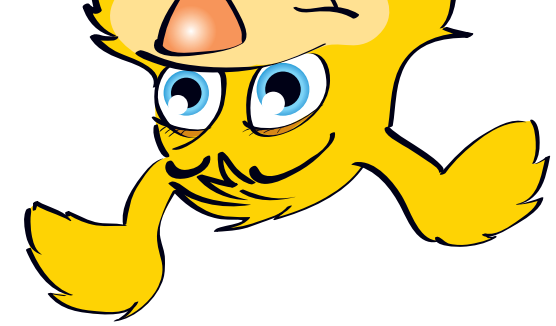


Zubereitung:

Knödelbrot in eine große Schüssel geben. Zwiebel fein hacken. In Butter glasig anlaufen lassen. Warme Milch, Zwiebel, Eier und Mehl zum Knödelbrot geben. Gut durchmischen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. 10 Minuten ziehen lassen. Mit nassen Händen Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten sanft köcheln.



35 Min.



Spinatknödel, Zutaten:

250 g Knödelbrot (Semmelwürfel)
1 kleine Zwiebel
30 g Butter
100 ml warme Milch
100 ml passierter Spinat
3 Eier
Salz, Muskatnuss
2 EL Mehl

Zubereitung:

Wie Semmelknödel, Spinat mit der Milch zur Masse geben.

Rote-Rüben-Knödel, Zutaten:

250 g Knödelbrot (Semmelwürfel)
1 kleine Zwiebel
30 g Butter
100 ml warme Milch
200 g Rote Rüben, gekocht
3 Eier
Salz, Muskatnuss
2 EL Mehl

Zubereitung: Wie Semmelknödel. Die Roten Rüben grob würfeln und gemeinsam mit der Milch und den Eiern pürieren. So zum Knödelbrot geben.

Schweinstripperl

Zutaten (4 Portionen):

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
800 g Schweinsripperl
Salz, Kümmel



50 Min.

Zubereitung: Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Ripperl mit Salz, Kümmel und Knoblauch einreiben und in einen Bräter geben. Zwiebeln drauflegen. Einen Becher Wasser angießen und zugedeckt im Rohr bei 210 °C ca. 40 Minuten braten. Deckel abnehmen und Ripperl offen knusprig braten (ca. 15 Minuten). Mit süßem Kraut und Ofenerdäpfeln oder Semmelknödeln servieren.

Süßes Kraut

Zutaten (4 Portionen):

1 kleiner Krautkopf
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer, Kümmel
2 EL Apfelessig



30 Min.

Zubereitung: Kraut hobeln oder fein schneiden. Zwiebel hacken. Zwiebel gemeinsam mit dem Zucker in Öl goldbraun braten. Kraut, Gewürze und einen halben Becher Wasser dazugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Mit Essig abschmecken.

Ofenerdäpfel

Zutaten (4 Portionen):

800 g Erdäpfel
2 EL Olivenöl
Salz



40 Min.

Zubereitung: Erdäpfel waschen und der Länge nach vierteln oder achteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl und Salz gut mischen. Im Rohr bei 210 °C ca. 30 Minuten backen, bis sie schön knusprig sind. Die Erdäpfel können gemeinsam mit den Ripperln ins Rohr.

Apfel-Crumble

Zutaten (4 Portionen):

4-5 Äpfel
1 EL Honig



35 Min.

Streusel:

150 g Vollkornmehl
90 g weiche Butter
70 g Rohrohrzucker
1 kleines Stück Ingwer, gerieben
75 g Walnüsse, gehackt oder gerieben



Zubereitung: Mehl, Butter, Zucker, Ingwer und Nüsse rasch zu Streuseln zerkrümeln. Äpfel entkernen, in grobe Würfel schneiden und in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit Honig beträufeln. Die Streusel darauf verteilen. Im Rohr bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

Variationen: Statt Äpfeln kann man auch Zwetschken oder andere Früchte der Saison verwenden.

Fruchtmilch

Zutaten (4 Portionen):

400 g Früchte der Saison (Brombeeren, Birnen, Pfirsiche, Zwetschken ...)

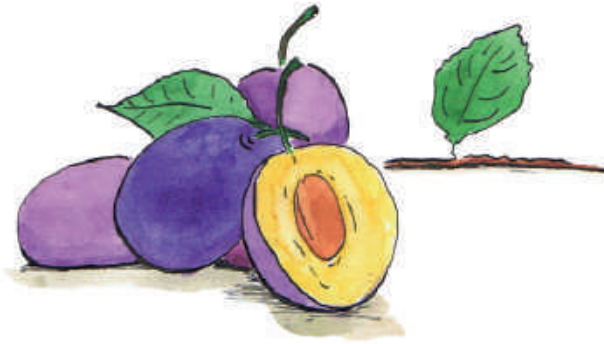
500 ml Milch

Honig nach Geschmack

Zubereitung: Früchte waschen, ggf. entkernen und in Würfel schneiden. Mit der Milch pürieren. Mit Honig abschmecken.



Variationen: Statt Milch kann man auch Joghurt oder Buttermilch zu Fruchtdrinks verarbeiten. Für besonders rasche Mixgetränke Buttermilch oder Joghurt einfach mit Fruchtsäften zu gleichen Teilen mischen.



10 Min.

Wochenplan Herbst



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Brot (Vollkorn oder Roggen), Rote-Rüben-Aufstrich (S. 12), Kresse Milch oder Kakao	Müsli mit Pfirsich (S. 65) Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen) Butter, Schinken, Rettich Milch oder Kakao	Grießkoch mit Zimt (S. 28) und Apfelkompott Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Honig oder Marmelade Milch oder Kakao	Minipancakes mit Brombeeren (S. 27) Kräuter- oder Früchtetee	Vollkorntoast mit Rührei Milch, Fruchtsaft
JAUSE	Apfel, Käsewürfel, Knäckebrot (S. 66)	Brot, Bohnenaufstrich (S. 49), Paprikastreifen	Himbeeryoghurt (S. 13) mit Knusperfloccen	Wrap mit Käse, Salat und Radieschen (S. 47)	Gurken, Paprika, Kräuterdip (S. 20), Brotchips (S. 49)	Brot, Topfen-Karotten-Aufstrich (S. 12), Kohlrabi	Trauben
MITTAG	Linsen-Karotten-Suppe (S. 51) +++ Gemüse-Nudel-Pfanne mit Hühnerstreifen	Paradeis Salat +++ Spinat-Quiche (S. 17)	Fisch-Gemüse-Curry (S. 54), Einkorn-Basmati-Reis (S. 18) +++ Apfelmus, Kekse	Klare Rote-Rüben-Suppe (S. 51) +++ Spinatknödel mit Parmesan (S. 57), grüner Salat	Fleischbällchen (S. 55), Letscho (S. 54), Petersilerdäpfel +++ Apfeltiramisu (S. 22)	Bunter Blattsalat mit Croutons +++ Kürbis-Topfen-Nockerl mit Salbeibutter (S. 53)	Nudelsuppe mit Schnittlauch +++ Schweinsripperl (S. 58), Ofenerdäpfel süßes Kraut (S. 58)
NACHMITTAG	Grüner Smoothie (S. 41)	Fruchtmilch (S. 60)	Birne	Trauben, Nüsse	Zwetschkenjoghurt (S. 13)	Bowle (S. 50)	Saftiger Birnenkuchen (S. 42)
ABEND	Erdäpfel-Wedges, Tsatsiki (S. 39)	Kräuterrahmsuppe, Brot	Mais-Bohnen-Salat, Fladenbrot, Butter, Käse	Brot (Vollkorn oder Roggen), Frischkäse, Wurst, Essiggemüse	Couscous-Salat (S. 52)	Pizzaschnecken (S. 36), Milch	Bunter Salat mit Feta (S. 31), Brot



TIPP:

REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN

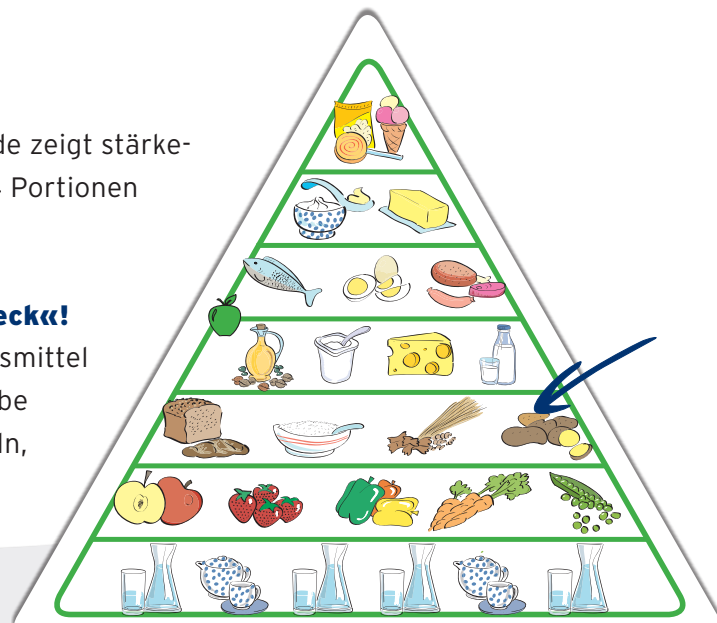
Feste Essenszeiten - soweit im Familienalltag eben möglich - geben Kindern Sicherheit und Orientierung. Auch Erwachsene profitieren davon, denn regelmäßige Mahlzeiten beugen am ehesten unkontrolliertem Zwischendurchessen vor. Achten Sie darauf, dass jeden Tag zumindest eine oder zwei Mahlzeiten im Familienkreis eingenommen werden.

»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: Stärke-Vielfalt

Die dritte Stufe der grünen Ernährungspyramide zeigt stärke- reiche Lebensmittel. Kinder sollten jeden Tag 4 Portionen davon essen.

Machen Sie mit Ihrem Kind den »Tages-Check«!

Hast du heute 4 Portionen stärke- reiche Lebensmittel gegessen? Eine Portion entspricht einer Scheibe Brot bzw. etwa einer Handvoll gekochter Nudeln, Reis oder Getreide. Für jede Portion darfst du ein Hakerl machen!



Frühstück: Brot ✓
Rote-Rüben-Aufstrich, Kresse
Milch oder Kakao

Jause: Apfel, Käsewürfel, Knäckebrot ✓

Mittag: Karotten-Linsen-Suppe

Gemüse-Nudel-Pfanne mit
Hühnerstreifen ✓

Nachmittag: Grüner Smoothie

Abend: Erdäpfel-Wedges, ✓
Tsatsiki

Abwechslung, ein Nährstoffplus!

Neben Reis und Nudeln gibt es noch eine große Vielfalt an »Starkmachern«: Erdäpfel, Semmelknödel, Nockerl, Polenta, Hirse, Einkorn- oder Dinkelreis, Haferflocken, Popcorn usw. Auch beim Brot tut Abwechslung gut. Besonders wertvoll sind Vollkorn- und Roggenbrot oder auch selbst gemachtes Knäckebrot (Seite 66).

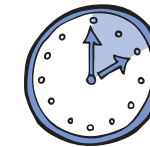


Im Wunderland des Winters
werden Märchen wahr.

Winter-Müsli

Zutaten (1 Portion):

2 EL Getreideflocken (Hafer, Dinkel, Einkorn, Hirse ...)
**1 EL Nüsse (Wal-, Haselnüsse, Mandeln ...),
 gerieben oder gehackt**
1 TL Saaten (Sonnenblumenkerne, Leinsamen ...)
1 EL Trockenobst
150 ml Milch oder 1/2 Becher Joghurt
100 g Früchte der Saison (Apfel, Birne)
1 Prise Zimt



10 Min.



Zubereitung: Flocken, Nüsse, Saaten und Trockenobst mit Milch bzw. Joghurt mischen. Apfel oder Birne raspeln und unterrühren. Mit Zimt bestreuen.

Variation: Für ein wärmendes Wintermüsli die Milch erhitzen.



Saftiger Porridge

Zutaten (4 Portionen):

200 ml Milch	8 EL Haferflocken
200 ml Wasser	Honig nach Geschmack
Salz	Zimt



10 Min.

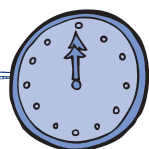
Zubereitung: Milch und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Leicht salzen. Haferflocken mit dem Schneebesen einrühren und unter Rühren 2-3 Minuten köcheln. Honig und Zimt unterrühren.

Variationen: Haferbrei ist ein wunderbar wärmer und sättigender Start für kalte Wintertage. Bestreut mit klein geschnittenem Obst, Trockenfrüchten, gehackten Nüssen oder gerösteten Saaten (Sonnenblumenkerne, Leinsamen) wird er zu einem richtigen Kraftspender.

Knäckebrot

Zutaten (1 Blech):

120 g Dinkelvollkornmehl
120 g feine Haferflocken
3 EL geriebene Nüsse
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Kürbiskerne
3 EL Leinsamen



60 Min.

3 EL Sesam
2 EL Mohn
1 TL Kräutersalz
3 EL Olivenöl
200 ml Wasser

Zubereitung: Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Danach Öl und Wasser dazugeben und gut verrühren. 15 Minuten rasten lassen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ausrollen. Um zu verhindern, dass der feuchte Teig am Nudelholz festklebt, vor dem Ausrollen mit einer Klarsichtfolie abdecken. Bei 220 °C 10 Minuten backen. Dann mit dem Teigrad oder Messer in Stücke schneiden. Bei 180 °C ca. 40 Minuten fertig backen.



TIPP: Das Knäckebrot ist in einer verschlossenen Dose 2 Wochen haltbar.

Kichererbsen-Apfel-Aufstrich

Zutaten (4 Portionen):

100 g Kichererbsen
1 Apfel
1 EL Walnüsse
Saft einer Bio-Zitrone
2-3 EL Oliven- oder Rapsöl
Salz, Pfeffer, Currypulver



60 Min.



Zubereitung: Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser weich kochen. Das dauert ca. 1 Stunde. Abseihen. Apfel in kleine Würfel schneiden, Nüsse grob hacken und zusammen mit den anderen Zutaten pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Curry abschmecken.

Kinderpunsch

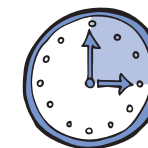
Zutaten (4 Portionen):

2-3 TL Hagebuttentee (oder anderer Früchtetee)
700 ml heißes Wasser
300 ml roter Traubensaft
1 kleines Stück Zimtrinde
2 Gewürznelken
1 kleines Stück Sternanis
2 Bio-Orangen
1 Apfel
Honig nach Geschmack



Gefühlsrezept

Zubereitung: Hagebuttentee zubereiten, Traubensaft, die Gewürze und die in Scheiben geschnittenen Orangen dazugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren den gewürfelten Apfel dazugeben. Nach Geschmack mit Honig süßen.



15 Min.

Kürbiscremesuppe

Zutaten (4 Portionen):

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 750 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- 4 EL Schlagobers
- Currypulver, Ingwer, Salz, Pfeffer



30 Min.

Zubereitung: Kürbis und Karotten würfeln. Zwiebel klein würfelig schneiden, in Butter anschwitzen. Gemüse dazugeben. Mit Suppe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Gewürze dazugeben. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Obers unterrühren und abschmecken.

Klare Gemüse-Erdäpfel-Suppe

Zutaten (4 Portionen):

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1/2 Zwiebel | 750 ml Gemüsesuppe oder Wasser |
| 2 EL Rapsöl | 1 Lorbeerblatt |
| 400 g Gemüse nach Geschmack | 4 Pfefferkörner |
| 2 große Erdäpfel | Salz |



30 Min.

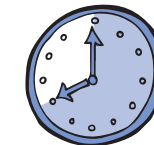


Zubereitung: Zwiebel fein hacken, in Öl glasig anlaufen lassen. Geputztes, klein geschnittenes Gemüse und gewürfelte Erdäpfel kurz mitrösten. Mit Suppe oder Wasser aufgießen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Gerstensalat mit Nüssen und Marillen

Zutaten (4 Portionen):

- 100 g Rollgerste
- 200 ml Wasser
- 2 Karotten
- 80 g getrocknete Marillen
- 1/2 Zwiebel
- 60 g Nüsse
- 3 EL Olivenöl
- Saft einer Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer, Ingwer
- Kräuter (Zitronenmelisse, Petersilie ...)



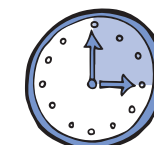
40 Min.

Zubereitung: Gerste in Wasser zugedeckt 30 Minuten kochen und dann ausquellen lassen. Karotten raspeln. Marillen klein schneiden. Nüsse trocken in einer Pfanne rösten und grob hacken. Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten mischen und mit einer Salatsoße aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und geriebenem Ingwer marinieren. Gut durchziehen lassen. Zuletzt gehackte Kräuter untermischen.

Karotten-Äpfel-Salat

Zutaten (4 Portionen):

- 3 Karotten
- 1-2 Äpfel
- Saft einer Bio-Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz



15 Min.

Zubereitung: Karotten schälen. Äpfel entkernen. Beides grob raspeln und sofort mit Zitronensaft, Öl und Salz vermischen. Durchziehen lassen.



Gefühlsrezept

TIPP: Für noch mehr Farbenpracht eine Rote Rübe raspeln und untermischen.

Ofengemüse

Zutaten (4 Portionen):

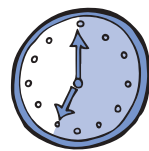
800 g Gemüse (Pastinaken, Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis ...)

Saft einer Zitrone

4 EL Olivenöl

Rosmarin

Salz



35 Min.

Zubereitung: Gemüse schälen und halbieren bzw. in große Spalten schneiden. Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Marinade gut vermischen. Rosmarin dazugeben und bei 210 °C ca. 40 Minuten backen. Salzen und mit Dip servieren.

Krautfleckerl

Zutaten (4 Portionen):

1/2 Krautkopf

250 g Vollkornfleckerl

1 Zwiebel

1 EL Kristallzucker

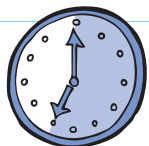
2 EL Butter

Salz, Kümmel, Pfeffer

1/2 Becher Wasser

2 EL Apfelessig

Zubereitung: Kraut hobeln oder fein schneiden. Die Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel fein hacken und gemeinsam mit Zucker in Butter goldbraun braten. Kraut, Salz, Pfeffer, Kümmel und einen halben Becher Wasser dazugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Fleckerl untermischen und mit Essig abschmecken.



35 Min.

Geschmortes Wurzelgemüse mit Bohnen

Zutaten (4 Portionen):

100 g weiße Bohnen

1-2 Zwiebeln

2 Karotten

1-2 Pastinaken

1 Sellerie (ca. 100 g)

4 EL Olivenöl

1 kleines Stück Ingwer, gerieben

1 Prise Kurkuma

2 Zimtstangen

3 Stk. Sternanis

2 Lorbeerblätter

1 Handvoll Trockenfrüchte (Zwetschken, Marillen, Rosinen)

1/2 Becher Wasser

Saft und Schale einer Bio-Zitrone

Salz



60 Min.

Zubereitung: Bohnen über Nacht einweichen. Wasser abgießen, Bohnen abspülen und in frischem Wasser weich kochen. Zwiebeln schälen und vierteln. Gemüse schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln und Gemüse salzen, mit 4 EL Öl und den Gewürzen mischen und gemeinsam mit den Zimtstangen, dem Sternanis und den Lorbeerblättern in einen Bräter geben. Im Rohr bei 190 °C ca. 45 Minuten zugedeckt schmoren. Dann die geschnittenen Trockenfrüchte, die Bohnen und einen halben Becher Wasser dazugeben und weitere 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken. Dazu Reis, Einkornreis oder Brot servieren.



TIPP:

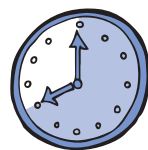
Das Gericht duftet nach Weihnachten und schmeckt angenehm süßlich.

Rindsrouladen in Wurzelsoße

Zutaten (4 Portionen):

3 Karotten
1 gelbe Rübe
2 Essiggurken
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Sellerie (ca. 80 g)
4 Rindsschnitzel (je ca. 150 g)
4 Scheiben Frühstücksspeck

Salz, Pfeffer
1 EL Senf
2 EL Mehl
3 EL Rapsöl
1 EL Paradeismark
1 Becher Wasser



40 Min.



Gefühlsrezept



Welches Öl ist empfehlenswert?

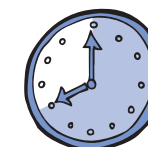
Raps- oder Olivenöl sollten das Standardöl in der Küche sein. Beide haben günstige Fettsäuren und können auch erhitzt werden. Beim Braten unbedingt darauf achten, dass das Öl nicht zu hoch erhitzt wird. Es darf nicht rauchen! Für Salate sind kaltgepresste Pflanzenöle - z. B. Sonnenblumen-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Olivenöl - ideal.

Zubereitung: Eine Karotte, die gelbe Rübe und die Essiggurken der Länge nach in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Restliches Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Rindsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und ein paar Gemüsestifte auf die Schnitzel legen und einrollen. Die Rouladen mit einem Zahnstocher fixieren und in Mehl wälzen. Die Rouladen in Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratrückstand Zwiebel, Knoblauch, restliche Gemüsewürfel und Paradeismark rösten. Mit Wasser aufgießen. Die Rouladen wieder dazugeben und zugedeckt ca. 60 Minuten weich dünsten. Die Soße vor dem Servieren mit dem Stabmixer pürieren. Mit Spiralnudeln servieren.

Erdäpfellaibchen

Zutaten (4 Portionen):

500 g mehlig-e Erdäpfel
1 Ei
60 g (Vollkorn-)Mehl
Salz, Muskatnuss
Rapsöl oder Butterschmalz zum Braten



40 Min.

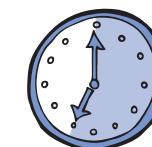
Zubereitung: Erdäpfel mit der Schale kochen, schälen und pressen. Mit Ei, Mehl, Salz und Muskatnuss zu einer Masse verarbeiten. Mit nassen Händen Laibchen formen und in 2 EL heißem Öl oder Schmalz beidseitig goldbraun braten.

Rotkraut

Zutaten (4 Portionen):

1 Rotkrautkopf
1-2 Äpfel
1 kleine Zwiebel
1 EL Zucker oder Honig
3 EL Rapsöl
Kümmel, Zimt, Salz

1/2 Becher Wasser
Saft einer Bio-Orange
2 EL Preiselbeerkompott oder Ribiselmarmelade



35 Min.



Zubereitung: Kraut fein hobeln oder schneiden. Äpfel raspeln. Zwiebel fein hacken und mit Zucker oder Honig im Öl goldbraun rösten. Kraut, Äpfel, Kümmel, eine Prise Zimt, Salz und Wasser dazugeben. Zugedeckt ca. 30 Minuten dünsten. Mit Orangensaft und Preiselbeerkompott bzw. Ribiselmarmelade abschmecken.

Hirseauflauf mit Äpfeln/Birnen

Zutaten (4 Portionen):

- 200 g Hirse
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- Salz, Vanillezucker
- Saft und Schale einer Bio-Zitrone
- 3 Äpfel
- 3 Eier



55 Min.



Zubereitung: Hirse heiß abspülen. Apfelsaft und Wasser in einem Topf erhitzen. Hirse, eine Prise Salz, Vanillezucker und die Schale der Zitrone dazugeben und aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Ausquellen und etwas überkühlen lassen. Äpfel grob raspeln, mit Zitronensaft mischen. Eier trennen. Hirse, Äpfel und Dotter verrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform oder 4 kleine Förmchen füllen und bei 180 °C ca. 40 Minuten backen. Mit Fruchtsoße oder Kompott servieren.

TIPP: Schmeckt warm und kalt.

Wochenplan Winter



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Brot (Vollkorn oder Roggen), Kräuteraufstrich (S. 12) Milch oder Kakao	Brot (Vollkorn oder Roggen), Butter, Käse, Birne Milch oder Kakao	Müsli mit Nüssen und Trockenobst (S. 65) Kräuter- oder Früchtetee	Polenta mit Zwetschkenkompott (S. 28) Kräuter- oder Früchtetee	Brot (Vollkorn oder Roggen), Frischkäsekugeln mit Schnittlauch Milch oder Kakao	Porridge mit Zimt (S. 65), Apfel Kräuter- oder Früchtetee	Toast, Butter und Marmelade Milch oder Kakao, Fruchtsaft
JAUSE	Erdäpfelkäse (S. 49), Karotten	Knäckebrot (S. 66), Kichererbsen-Apfel-Aufstrich (S. 66)	Brot, Topfen-Karotten-Aufstrich (S. 12)	Wraps mit Frischkäse, Salat, Schinken, Essiggurkerln (S. 47)	Rettich, Karotte, Dip (S. 20), Brotchips (S. 49)	Milch oder Kakao, Butterbrot mit Kresse	Joghurt mit Zimt und Apfelmus
MITTAG	Kürbiscremesuppe (S. 68) +++ Hirseauflauf mit Birnen (S. 74)	Krautfleckerl (S. 70), Endiviensalat +++ Bananenmilch (S. 60)	Klare Suppe mit Backerbsen +++ Geschmortes Gemüse mit Bohnen (S. 71)	Karottensuppe +++ Brathuhn, Erbsenreis (S. 39)	Erdäpfel-laibchen mit Rotkraut (S. 73) +++ Apfel-Crumble (S. 59)	Klare Gemüsesuppe (S. 68) +++ Gebratenes Fischfilet mit Selleriepüree (S. 19)	Vogel Salat mit Roten Rüben und Nüssen +++ Rindsrouladen in Wurzelsoße (S. 72), Spiralnudeln
NACHMITTAG	Vanillejoghurt, Apfel	Trockenobst	Apfel, Nüsse	Milch, Knusperflocken, Birne	Birne, Knabberkerne	Weichselkompott, Kekse	Smoothie (S. 41), Popcorn
ABEND	Gemüsecurry (S. 54), Reis	Gemüse-Erdäpfel-Suppe (S. 68)	Überbackene Brote (S. 36), Chinakohlsalat	Ofengemüse (S. 70), mit Dip (S. 20), Brot	Palatschinken (S. 21), Milch	Gerstensalat mit Nüssen und Marillen (S. 69)	Karotten-Apfel-Salat (S. 69), Brot, Käse

TIPP: **KINDER BRAUCHEN FÜNF MAHLZEITEN**
Während Erwachsene mit wenigen Mahlzeiten auskommen, brauchen Kinder öfter eine Kleinigkeit zum Essen. Das Frühstück und die Vormittagsjause gelten als »Sprungbrett in den Tag«. Sie unterstützen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Ein ausgewogenes Mittagessen sättigt und vermindert das Mittagstief. Die kleine Nachmittagsjause überbrückt die Zeit bis zum Abendessen.

»tut gut«-Kinderpyramiden-Check: Eiweiß

In der vierten Stufe der grünen Ernährungspyramide sind 3 Portionen Milch und Milchprodukte zu finden. In der fünften Stufe sind weitere Eiweißlieferanten zu finden.

Machen Sie mit Ihrem Kind den »Tages-Check« zu Milch!

Hast du heute 3 Portionen Milch oder Milchprodukte bekommen? Für jede Portion gibt es wieder ein Hakerl.



Frühstück: Brot (Vollkorn oder Roggen)

Butter, Käse ✓

Birne

Milch oder Kakao ✓

Jause: Knäckebrot, Kichererbsen-
Apfel-Aufstrich

Mittag: Krautfleckerl, Endiviensalat
Bananenmilch ✓

Nachmittag: Trockenobst

Abend: Gemüse-Erdäpfel-Suppe

Machen Sie auch den »Wochen-Check« zu Fleisch & Co!

Fleisch sollte nur 2- bis 3-mal pro Woche auf den Teller kommen. Übrigens zählen auch Wurst und Schinken als Portion. Fisch und Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen ...) dürfen dafür öfter serviert werden. Beides idealerweise einmal pro Woche, mindestens aber alle 14 Tage.

Rezeptregister

A

Apfel-Crumble.....S. 59

B

BärlauchrahmsuppeS. 15

BolognesesoßeS. 33

Brotchips.....S. 49

Bunte HühnerspießeS. 38

Bunter Couscous-SalatS. 52

Bunter SommersalatS. 31

C

Caprese-SpießeS. 29

D

Dinkelgrießkoch mit KompottS. 28

E

Einkorn-Basmati-ReisS. 18

Eiskalter Tee.....S. 30

ErbsenreisS. 39

Erdäpfel, Ofen-.....S. 58

ErdäpfelkäseS. 49

ErdäpfellaibchenS. 73

Erdäpfelpuffer puffer mit DipS. 20

ErdäpfelpüreeS. 19

Erdbeerjoghurt.....S. 13

F

Fischfilet auf ErdäpfelpüreeS. 19

Fischfilet im GemüsepackerlS. 37

Fleischbällchen.....S. 55

Frischkäsekugeln mit Radieschen.....S. 11

Fruchteis am StielS. 40

FruchtmilchS. 60

G

Gemüse-Erdäpfel-Suppe, klar.....S. 68

GemüsecurryS. 54

Gemüesticks mit Kräuterdip.....S. 48

Gerstensalat mit Nüssen und MarillenS. 69

Geschmortes Wurzelgemüse mit Bohnen.....S. 71

GrillgemüseS. 47

Grüner-Spargel-AufstrichS. 11

Grünes Pesto.....S. 33

Gurkensuppe, kaltS. 32

H

Hirseauflauf mit Äpfeln/BirnenS. 74

J

Jungrind mit WokgemüseS. 18

K

Kalte GurkensuppeS. 32

Karotten-Apfel-SalatS. 69

Karotten-FetaS. 34

Karottenaufstrich.....S. 12

Kichererbsen-Apfel-Aufstrich.....S. 66

Kinder-Bowle.....S. 50

Kinderpunsch.....S. 67

Klare Gemüse-Erdäpfel-Suppe.....S. 68

KnäckebrotS. 66

KräuterdipS. 20

KräuteraufstrichS. 12

KrautfleckerlS. 70

Kürbis-Topfen-NockerlS. 53

Kürbiscremesuppe.....S. 68

L

Lauwarmer Paradeissalat	S. 32
Letscho	S. 54
Linsen-Karotten-Suppe.....	S. 51
Linsenaufstrich	S. 49

M

Maiskolben	S. 29
Minipancakes mit Beeren	S. 27
Minipizza	S. 36
Miniquiches zum Befüllen	S. 17

O

Ofenerdäpfel	S. 58
Ofengemüse	S. 70

P

Paradeiser-Mozzarella-Palatschinken	S. 21
Paradeissoße.....	S. 33

R

Rhabarber-Tiramisu	S. 22
Rindsrouladen in Wurzelsoße	S. 72
Rote-Rüben-Aufstrich	S. 12
Rote-Rüben-Knödel	S. 57
Rote-Rüben-Suppe, klar	S. 51
Rotkraut	S. 73

S

Saftiger Porridge	S. 65
Schneller Obstkuchen	S. 42
Schweinsripperl	S. 58
Semmelknödel.....	S. 56
Smoothies	S. 41
Spinatpalatschinken	S. 21

Spinatknödel	S. 57
Spinatsuppe	S. 15
Süßes Kraut	S. 58

T

Topfen-Karotten-Aufstrich	S. 12
Topfen-Kräuter-Aufstrich	S. 12
Topfen-Rote Rüben-Aufstrich	S. 12
Tsatsiki	S. 39

V

Vogersalat mit Radieschen	S. 16
---------------------------------	-------

W

Wasser mit Frühlingsduft	S. 14
Winter-Müsli	S. 65
Wraps	S. 47

Z

Zucchini-laibchen	S. 35
-------------------------	-------

EL = Esslöffel - 1 EL entspricht
10 g oder 10 ml

TL = Teelöffel - 1 Teelöffel
entspricht 5 g oder 5 ml

Msp. = Messerspitze

Pkg. = Packung

Stk. = Stück

g = Gramm (1000 g = 1 kg)

ml = Milliliter (1000 ml = 1 l)

°C = Grad Celsius

Fito Fits

Gesundheitstipps für Kinder!

Gesundheit beginnt im Kindesalter!

Spannende Informationen und Tipps rund um das Thema
Kinder-Gesundheit finden Sie in dieser **kostenlosen**
Broschüre mit der neuen »tut gut«-Kinderpyramide!



Mehr Tipps und Infos unter www.noetutgut.at



Bleib fit mit

Fit o Fit!