



WELS



Kleine **Kochideen** für **Familien**
und **Kinder** ab dem **ersten**
Geburtstag

Vorwort

**„Widme dich der Liebe und dem
Kochen mit ganzem Herzen.“**

„Dalai Lama“

Von der „Milchstraße“ über den „Brei“ in den „Gourmet-himmel“. Endlich darf der Nachwuchs am Tisch sitzen und mitessen. Kleinkinder sind meist neugierig auf neue Geschmackserlebnisse. Diese „goldenen Zeiten“ sollten die Eltern nutzen und dem Kind möglichst viele Speisen probieren lassen.

Mit diesem Kochbuch möchten wir Sie unterstützen, Ihrem Nachwuchs die Welt der festen Nahrung schmackhaft zu machen. Besonders bei Kindern ist es enorm wichtig, dass sie von klein auf gesunde Lebensmittel bekommen. Deshalb bedanken wir uns bei den engagierten Mitarbeitern der Beratungsstelle IGLU, die gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Ursula Auer dieses Familien-Kochbuch mit gesunden Rezepten zusammengestellt haben. Mahlzeiten ab dem ersten Lebensjahr des Kindes, die zwar gesund sind, aber trotzdem mit wenig Aufwand gekocht werden können, sodass man auch noch genügend Zeit für das Wichtigste auf der Welt hat: Unsere Kinder! In diesem Sinne wünschen wir viel Freude mit diesem Kochbuch und gutes Gelingen beim Nachkochen!



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Rabl'.

Bürgermeister
Dr. Andreas Rabl

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christa Raggl-Mühlberger'.

Vizebürgermeisterin
Christa Raggl-Mühlberger
Sozialreferentin

Vorwort

Heutzutage ist der Beginn der Familienkost immer öfter ziemlich zeitnah zu dem Wiedereinstieg in das Berufsleben der Mütter.

Aus diesem Grund war es uns wichtig, ein kleines Kochbuch (für Familien und Kinder ab dem ersten Geburtstag) zu kreieren, welches Rezepte enthält, die relativ schnell und ohne viel Aufwand zuzubereiten, gut vorzubereiten sowie auch gesund sind. Auch das Verwerten von Resten liegt uns persönlich, der Umwelt und so manchem Geldtascherl sehr am Herzen.

Dieses kleine Kochbuch soll den ohnehin schon gestressten Müttern, die teilweise wirkliche Meisterleistungen vollbringen, den Alltag etwas erleichtern. Bei diesem Projekt haben einige Mitarbeiter der Eltern-/Mutterberatung der Stadt Wels mitgewirkt und wirklich leckere Rezepte beigesteuert. Auch einige Mütter aus unseren Spieltreffs haben sich bereit erklärt, Rezepte mit uns und Ihnen, liebe Leser, zu teilen. Abschließend wurden einzelne Kochrezepte von unserer Ernährungswissenschaftlerin, Frau Mag. Ursula Auer, mit Ideen aufgepeppt, beziehungsweise Kurzinfos über die wichtigsten Inhaltsstoffe beigefügt.

Wir möchten uns auch noch herzlich für Ihr langjähriges Vertrauen bedanken und hoffen, Ihnen hiermit etwas zurückgeben zu können!

Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns weiter treu bleiben und uns in der Eltern-/Mutterberatung sowie in den Spieltreffs im Iglu weiterhin besuchen.

Ihre Mitarbeiterinnen der
Eltern-/Mutterberatung IGLU
der Stadt Wels



Inhalt

Frühstück **Seite 6**

Apfel-Haferflocken mit Beeren	Seite 7
Fruchtaufstrich	Seite 8
Müslidrink	Seite 9
Overnight-Oats	Seite 10
Schoko - Mascarpone	Seite 11

Suppen **Seite 12**

Brokkoli-Cremesuppe	Seite 13
Hühnersuppe	Seite 14
Italienische Gemüsesuppe (Minestrone)	Seite 16
Kartoffelsuppe	Seite 18
Kürbis-Orangen-Suppe	Seite 19
Klassische Linsensuppe	Seite 20
Rote Linsensuppe	Seite 22
Leichte Tomatensuppe	Seite 23

Salate **Seite 24**

Bulgursalat mit Zuckerschoten	Seite 25
Krautsalat mit Apfel	Seite 26
Nudelsalat mit Thunfisch	Seite 27

Hauptspeisen **Seite 28**

Bolognese Reis	Seite 29
Champignon Risotto	Seite 30
Fisch-Nuggets mit Kräutertopfen	Seite 31
Gemüselasagne	Seite 32
Geschnetztes	Seite 34
Gnocchi mit Spinat und Putenbrust	Seite 36
Hähnchen in Tomatensauce mit Parmesan	Seite 38
Kabeljaufilet in Zitronensauce	Seite 40
Kräuter-Spätzle mit Champignons	Seite 42
Pappardelle mit Linsensugo	Seite 44
Pesto Nudeln	Seite 46
Pikante Fritatten	Seite 47
Polnische Pierogi	Seite 48
Rahmschnitzel mit Kürbis	Seite 50

Inhalt

Rigatoni ai Zucchini.....	Seite 51
Schinken-Nudeln mit Brokkoli	Seite 52
Tagliatelle-Spinat-Gratin	Seite 53
Überbackene Tortellini.....	Seite 54
Zucchini-Fisch-Ragout	Seite 55

Nachspeisen **Seite 56**

Apfel Bananen Joghurt	Seite 57
Apfelnockerl	Seite 58
Bananeneis	Seite 59
Bananenkekse.....	Seite 60
Buttermilch-Grießbrei mit Beeren	Seite 61
Erdbeerknödel mit Topfenteig	Seite 62
Grießauflauf mit Fruchtspiegel	Seite 63
Mango-Kokos-Suppe	Seite 64
Topfengugelhupf	Seite 65
Topfennudeln mit Butterbrösel	Seite 66
Topfenzwerge	Seite 67



Frühstück



Apfel- Haferflocken mit Beeren

Zutaten:

- 1 Apfel
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Messerspitze Zimtpulver
- 30 g Haferflocken
- 20 g Beeren (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)

Vorbereitung

- Den Apfel gut waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten oder Stücke schneiden.
- Beeren vorsichtig waschen, verlesen und nach Belieben klein schneiden.

Auf los geht's los!

1. Den Apfelsaft mit dem Zimtpulver in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
2. Haferflocken dazu geben und 10 - 12 Minuten köcheln lassen.
3. Nach ca. 5 Minuten die Apfelstücke dazu geben und immer wieder umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
4. Vor dem Servieren die Beeren untermischen.

Frucht- aufstrich

Zutaten:

- 80 g Softfeigen
- 200 g Erdbeeren (wahlweise auch Himbeeren, Mango etc.)
- 1 EL Chiasamen
- 1 Prise Vanillepulver

Auf los geht's los!

1. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und die Blätter entfernen.
2. Erdbeeren, Feigen und Chiasamen in einen Rührbecher füllen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Das Püree etwa 30 Minuten quellen lassen. Im Anschluss das Vanillepulver unterrühren.

TIPP

Statt exotischer Chiasamen kann man auch gerne heimischen Leinsamen verwenden!

TIPP

Der Fruchtaufstrich ist in einem sauberen Glas etwas 2-3 Tage haltbar (im Kühlschrank aufbewahrt). Er schmeckt morgens sehr gut als Alternative zu Marmelade auf Vollkornbrot.

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 EL Instant-Haferflocken
- 1 Prise Vanillepulver
- 100 ml Milch

Auf los geht's los!

1. Die Banane schälen, in kleine Stücke teilen und mit den Instant-Haferflocken und dem Vanillepulver in einen hohen Rührbecher geben.
2. Die Milch zugeben und alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Der Müslidrink kann auch warm genossen werden. Dazu einfach warme Milch verwenden. Die Banane kann durch mildes Obst wie Mango, Birne aber auch Trauben ersetzt werden. An der Stelle vom Vanillepulver eignet sich auch Carobpulver. Das gibt dem ganzen einen karamelligen und schokoladigen Geschmack.

TIPP

Frühstück

Overnight-Oats

TIPP

Dieses Rezept ist vor allem wenn man es in der Früh oft eilig hat perfekt da es gesund ist und nicht viel Zeit in Anspruch nimmt - es wurde ja das Meiste schon am Vorabend vorbereitet.

Zutaten:

- 4 gehäufte EL Haferflocken
- 100 ml Milch
- 3 EL Joghurt
- Früchte, Nüsse und Kerne nach Wahl bzw. nach Geschmack der Kinder
- Honig je nach Geschmack

Vorbereitung

- Die Haferflocken mit der Milch und dem Joghurt in einer Schale oder einem Einmachglas verrühren.
- Früchte in heißem Wasser gut abwaschen.
- Früchte und Nüsse in mundgerechte Stücke schneiden und oben auf die der Milchmasse verteilen. (gefrorene Früchte einfach so drüber streuen - die Tauen über Nacht auf)
- Alles zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Auf los geht's los!

1. Zitrusfrüchte bitte immer frisch am Morgen zu der Masse geben, da diese die Milch gerinnen lassen!
2. Ansonsten nach Wunsch mit Honig abschmecken, anrichten und genießen.

Variation:

Dieses Rezept lässt sich ganz einfach variieren. Es kann beispielsweise die Milch durch Sojamilch, Mandelmilch, Schokomilch oder Orangensaft ersetzt werden. Statt den Haferflocken können ebenfalls Dinkelflocken verwendet werden. Auch beim Obst ist alles, was den Kindern schmeckt, erlaubt (Äpfel, Bananen, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pfirsiche etc.). Man kann das frische Obst auch je nach Verfügbarkeit mit Trockenfrüchten wie Rosinen, Marillen, Pflaumen, Feigen etc. austauschen.

Zutaten:

- 100 g Softdatteln ohne Kerne
- 1 EL Carob - oder 1 TL Kakaopulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 100 g Mascarpone
- 50 g Walnusskerne (wahlweise Haselnüsse, Mandeln)

Auf los geht's los!

1. Die Softdatteln grob hacken und mit den restlichen Zutaten mischen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Schoko - Mascarpone

TIPP

Manche Kinder mögen die Nüsse auch gerne etwas größer. Dann diese erst nach dem Mixen hacken, kurz ohne Fett anrösten und unter die Masse heben. Der Aufstrich lässt sich gut portionsweise einfrieren. Ansonsten kühl lagern und innerhalb von 5 Tagen verbrauchen.

A close-up photograph of a white ceramic bowl with a black rim, filled with a smooth, vibrant orange soup. The soup is garnished with a dollop of white cream, a small sprig of fresh green parsley, and a sprinkle of red spices. The bowl is placed on a white paper napkin, which is on a light-colored wooden surface. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface and some scattered spices.

Suppen

Zutaten:

- 800 g Brokkoli
- 3 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 800 ml Gemüsesuppe
- 1 Becher Schlagobers
- Gewürze (1 Msp. Muskatnuss, Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Brokkoli waschen und klein schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.

Auf los geht's los!

1. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
2. Brokkoli zugeben und mit der Suppe ablöschen.
3. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen (bis der Brokkoli weich ist).
4. Die Suppe pürieren (entweder mit dem Mixer oder mit einem Stabmixer).
5. Das Schlagobers unterrühren.
6. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und servieren.

Brokkoli-Cremesuppe

Brokkoli ist sehr vitamin- und mineralstoffreich. Er enthält Vitamin C, B-Vitamine, Vitamin K, Folsäure und Betakarotin, eine Vorstufe des Vitamin A., Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen.

TIPP

Hühnersuppe

Zutaten:

- 1 Bio Suppenhuhn
- 1 Tasse Suppengemüse
- 1 TL Salz
- 3 EL Öl
- ½ Becher Schlagobers
- 2 EL Stärkemehl
- Gewürze (1 Lorbeerblatt, 5 Nelken, Salz, 10 Stück Pfefferkörner, 5 Stück Wacholderbeeren, 1 Messerspitze Muskatnuss)

Vorbereitung:

- Zwiebel schälen und die Nelken in die Zwiebel drücken.
- Lauch, Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel waschen, wenn nötig schälen und in feine Streifen schneiden.

Auf los geht's los!

1. Das Suppenhuhn gut waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen.
2. Die präparierte Zwiebel, das Lorbeerblatt, das Salz, die Pfefferkörner und die Wacholderbeeren zum Huhn dazugeben und ca. 1 Stunde kochen lassen.
3. Das Huhn herausnehmen, die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen ablösen und in Würfel oder Streifen schneiden. Die entstandene Suppe durch ein dünnes Sieb gießen und auffangen.
4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin bissfest dünsten. Die aufgefangene Suppe zufügen.
5. Obers mit dem Stärkemehl verquirlen, zur Suppe geben und noch einmal aufkochen.
6. Das Hühnerfleisch in die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben nachwürzen.

Suppen

Wenn gewünscht, das Obers und das Stärkemehl weglassen. Die Suppe schmeckt auch mit Erbsen und Tomaten sehr gut. Man kann natürlich auch kleine Nudeln dazugeben und bei Schritt 5 mitkochen lassen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

TIPP

Statt Obers kann man auch Milch verwenden!

TIPP



Italienische Gemüsesuppe (Minestrone)

Zutaten:

- 100 g Makkaroni (oder andere kleine Nudeln)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lauchstange
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 2 Selleriestangen
- 100 g Fisolen
- 2 L Gemüsesuppe
- 1 große festkochende Kartoffel
- 1 Dose Tomatenstücke
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 EL gehackte Petersilie
- Parmesan

Vorbereitung:

- Lauch waschen und in Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken.
- Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Zucchini waschen, vierteln und in Scheiben schneiden.
- Sellerie in Scheiben schneiden.
- Fisolen in kurze Stücke schneiden.
- Die weißen Bohnen abgießen und waschen.
- Die Petersilie hacken und den Parmesan (je nach Wunschmenge hobeln).

Suppen

Auf los geht's los!

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser je nach Packungsangabe bissfest garen.
2. Inzwischen das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Lauch und den Knoblauch darin 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
3. Karotten, Kartoffel, Zucchini, Sellerie, Fisolen, Tomaten, Tomatenmark und Gemüsesuppe hinzufügen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen (bis das Gemüse weich ist).
4. Die Nudeln und die weißen Bohnen untermischen und kurz erhitzen.
5. Mit der Petersilie und dem Parmesan in tiefen Tellern anrichten.

Für eine Minestrone eignet sich so gut wie jedes Gemüse. Dieses Rezept ist demnach gut geeignet zum Reste verwerten.

TIPP

Sollten statt weißen Bohnen aus der Dose, getrocknete Bohnen verwendet werden, diese unbedingt in der dreifachen Menge Wasser über Nacht einweichen! Danach abseihen und in frischem Wasser weichkochen - das kann, je nach Sorte, bis zu 2 Stunden dauern!

TIPP

Kartoffelsuppe

TIPP

Lässt man Salz, Zucker und Essig weg, ist dieses Gericht bereits in der 2. Hälfte des ersten Lebensjahres geeignet.

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 40 g Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- 40 g Mehl
- 20 g Vollkornmehl
- Ca. 500 ml Hühnerfond
- 160 ml Buttermilch
- Gewürze (Salz, Zucker, Thymian, etwas Essig)

Vorbereitung:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- Die Zwiebel schälen und klein schneiden

Auf los geht's los!

1. Die Zwiebel in Rapsöl ein bis zwei Minuten anschwitzen.
2. Mit beiden Mehlsorten stauben.
3. Danach mit Essig und Hühnerfond aufgießen und aufkochen lassen.
4. Alles nach Geschmack mit Salz, Zucker und Thymian würzen.
5. Die Kartoffeln zufügen und weich kochen lassen.
6. Die Buttermilch untermischen und dann servieren - nicht mehr aufkochen lassen.

Suppen

Zutaten:

- 800 g Bio Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- 10 g frischer Ingwer
- 2 unbehandelte Bio Orangen
- 600 ml Bio Gemüsesuppe
- 100 ml Schlagobers
- Gewürze (Salz, Pfeffer, 1 TL mildes Currypulver)

Vorbereitung

- Hokkaido Kürbis gut waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden (Tipp: Die Schale kann man essen)
- Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden
- Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden
- Die Schale einer Orange beiseite stellen. Beide Orangen im Anschluss auspressen
- Bio Gemüsesuppe in heißem Wasser auflösen

Auf los geht's los!

1. Zwiebelstreifen in Öl und Butter anbraten, bis er glasig wird. Im Anschluss Ingwer, einen Teelöffel mildes Currypulver und die Kürbisstücke dazu mischen. Alles kurz anbraten.
2. Mit Gemüsesuppe ablöschen, Orangensaft und –abrieb darunter mischen und ca. 20 Minuten köcheln lassen (bis das Gemüse weich ist)
3. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren das Schlagobers untermischen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis- Orangen- Suppe

TIPP
Bei Schritt 1 kann man auch je nach Geschmack Karotten, Sellerie, Kartoffel oder Pastinaken dazugeben.

TIPP
Kürbisse sind reich an Kalium und Eisen – orange Sorten enthalten außerdem viele Carotinoide!



Klassische Linsensuppe

Zutaten:

- 350 g braune Linsen
- (wer mag, 250 g Speckwürfel und ein Paar Frankfurter Würstchen)
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Karotten
- ¼ Knolle Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 2 L Gemüsesuppe
- 6 Kartoffeln
- 1 bis 2 EL Essig
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker, 1 TL Majoran, 1 Lorbeerblatt

Vorbereitung:

- Die Linsen waschen und abtropfen lassen.
- Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden.
- Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln und Sellerie schälen waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Frankfurter Würstchen gut abwaschen, abtrocknen und in kleine Scheiben schneiden.

Auf los geht's los!

1. Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen.
2. Nach Geschmack die Speckwürfel darin gut anbraten.
3. Die Zwiebeln, die Karotten, den Sellerie zufügen und alles unter ständigem Rühren anschwitzen.
4. Die Linsen, den Majoran und das Lorbeerblatt zugeben und erst mit dem Essig, dann mit der Gemüsesuppe ablöschen.
5. Nun den Topfinhalt aufkochen lassen, dann den Herd auf mittlere Hitze schalten und zugedeckt ca. 30 Minuten kochen lassen.

Suppen

6. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die gewürfelten Kartoffeln zufügen und die Kartoffeln weichkochen lassen.
7. Zum Schluss nach Wunsch die geschnittenen Würstchen zufügen und noch etwas mitgaren lassen.
8. Alles wenn gewünscht mit wenig Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen, das Lorbeerblatt entfernen, und servieren.

TIPP
Getrocknete Linsen müssen über Nacht in Wasser eingeweicht werden – danach müssen sie noch bis zu 1 Stunde weichgekocht werden. Geschälte Linsen (rote oder gelbe Linsen) kann man direkt mitkochen – sie brauchen etwa 30 Minuten, um weich zu werden.



Suppen

Rote Linsensuppe

TIPP

Getrocknete, rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden, da sie schon geschält sind!

Zutaten:

- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsesuppe
- 500 ml Tomatensaft
- 4 bis 5 Stängel Petersilie
- 150 g Joghurt
- 2 bis 3 EL Zitronensaft
- Gewürze (1 TL edelsüßes oder rosenscharfes Paprikapulver, Salz, Pfeffer)

Vorbereitung:

- Die Linsen in einem Sieb kalt abwaschen und abtropfen lassen
- Petersilie abzupfen und fein hacken
- Die Zwiebel schälen und klein hacken

Auf los geht's los!

1. Die Zwiebel mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen und in heißem Öl anbraten.
2. Linsen dazu geben und kurz mitbraten.
3. Linsen-Zwiebel-Gemisch mit Gemüsesuppe und Tomatensaft ablöschen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten garen.
4. Joghurt mit den gehackten Kräutern mischen.
5. Linsensuppe mit dem Pürierstab oder mit einem Mixer pürieren. Mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, je einen Löffel Petersilienjoghurt draufgeben und mit einem Löffel spiralförmig verziern.

Zutaten:

- 1 kg vollreife Bio Tomaten
- 80 g Zwiebel
- 30 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Schlagobers (leicht – mit wenig Fettanteil)
- 600 ml Bio Gemüsesuppe
- Gewürze (1 Zweig Thymian, 4 Blätter Basilikum, Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Tomaten gut abwaschen

Auf los geht's los!

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
2. Die Tomaten vierteln und dann mit dem Thymianzweig und den Basilikumblättern in den Topf geben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
3. Die Suppe anschließend mixen und durch ein feines Sieb passieren. Die Tomatensuppe mit dem Schlagobers verfeinern.
4. Wenn gewünscht die Suppe mit einem Esslöffel geschlagenem Obers und einem Basilikumblatt servieren.

Leichte Tomatensuppe

Unreife Tomaten enthalten das Pflanzengift Tomatin – daher immer reife Früchte verwenden!

TIPP

A close-up photograph of a fresh salad. The salad consists of sliced cucumbers, halved cherry tomatoes, and fresh green parsley. Water is being poured over the salad, creating a dynamic splash of water droplets and streams that catch the light. The background is a soft, out-of-focus grey. The word "Salate" is written in a clean, white, sans-serif font across the upper right portion of the image.

Salate

Zutaten:

- 400 ml Gemüsesuppe
- 200 g Bulgur
- 150 g Zuckerschoten
- 1 rote Spitzpaprikaschote
- 1 hellgrüne Spitzpaprikaschote
- 1 gelbe Spitzpaprikaschote
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze (Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.
- Den Paprika gut waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in kleine dünne Ringe schneiden.
- Heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und beiseite stellen. Im Anschluss die Zitrone halbieren und auspressen.
- Petersilie waschen und fein hacken.

Auf los geht's los!

1. Die Gemüsesuppe aufkochen und den Bulgur zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. zwei Minuten blanchieren und eiskalt abschrecken.
3. Zitronenabrieb unter den noch heißen Bulgur mischen. Danach den Bulgur abkühlen lassen.
4. 4 EL des ausgepressten Zitronensafts mit Salz und Pfeffer mischen. Das Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren und Zuckerschoten sowie Paprika und die Frühlingszwiebel in die Sauce mischen.
5. Den abgekühlten Bulgur und die gehackte Petersilie untermischen und servieren.

Bulgursalat mit Zuckerschoten

TIPP
Bulgur besteht aus Hartweizen und findet sich vor allem in orientalischen Rezepten. Da für die Herstellung das ganze Korn verwendet wird und schonende Verarbeitungsmethoden angewendet werden, ist Bulgur sehr nährstoffreich.

Krautsalat mit Apfel

Zutaten:

- 1 Spitzkohl (ca. 750 g)
- 3 EL Weißweinessig
- 1 roter Apfel
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 EL Rapsöl
- Gewürze (1 TL Zucker, Salz, Pfeffer)

Auf los geht's los!

1. Den Kohl vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Stücke quer in sehr dünne Streifen schneiden. Kohlstreifen gut waschen.
2. In einer Schüssel den Essig mit dem Zucker, etwas Salz und Pfeffer gut verrühren.
3. Kohlstreifen daruntermischen und 2-3 Minuten kräftig durchkneten.
4. Den Apfel gut waschen, achteln und entkernen und in mundgerechte, hauchdünne Scheiben schneiden.
5. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden.
6. Alles in den Salat unterheben und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zutaten:

- 250 g Fisolen
- 250 g Orecchiette (Öhrchennudeln)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 140 g Abtropfgewicht)
- 2 weiße Zwiebeln
- 150 g junger Blattspinat
- 4 EL Weißweinessig
- 125 ml Gemüsesuppe
- 1 TL Dijon-Senf
- 5 EL Olivenöl
- Gewürze (Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Die grünen Bohnen waschen und halbieren.
- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- Spinat waschen und trocken schleudern.
- Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken.

Auf los geht's los!

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die grünen Bohnen gemeinsam mit den Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. Im Anschluss alles eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Essig mit der Gemüsesuppe, dem Senf, etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Das Öl unterrühren und Nudeln, Bohnen, Thunfisch, Zwiebeln und Spinat dazugeben.
3. Alles, wenn gewünscht mit Salz und Pfeffer abschmecken (eventuell die Kinderportion schon vorher in eine eigene Schüssel geben).
4. Alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Nudelsalat mit Thunfisch

TIPP
Fisolen nennt man in Österreich auch Gartenbohnen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, Vitamin C und viele Mineralstoffe - ungekocht sind sie jedoch giftig!

TIPP
Wer aus diversen Gründen kein Thunfisch-Fan ist kann diesen auch gerne mit (ca. 200 g) in Streifen geschnittenen Kalbsschnitzeln oder Putenschnitzeln austauschen. Diese einfach in einem Esslöffel Öl kräftig anbraten und in den Salat mischen.



Hauptspeisen

Hauptspeisen

Zutaten:

- 400 g Reis (Rundkorn oder Langkorn)
- 400 g Faschiertes je nach Wunsch gemischt oder Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika + 1 gelbe Paprika
- 2 große Tomaten
- 200 g Erbsen
- 1 bis 2 EL Tomatenmark
- 400 g Passierte Tomaten
- 150 ml Gemüsesuppe
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian)

Vorbereitung

- Reis abwägen und beiseite stellen
- Zwiebel schälen und würfeln
- Knoblauch schälen und klein hacken
- Tomaten in kochendes Wasser geben, kurz warten und in eiskaltem Wasser abschrecken - dann lässt sich die Haut leicht entfernen. Tomaten klein würfeln.
- Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in kochendes Wasser werfen, kurz warten und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut wie bei Tomaten abziehen und im Anschluss würfeln.

Auf los geht's los!

1. Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten (nicht zu lange, damit der Knoblauch nicht bitter wird)
2. Faschiertes dazu geben und mitbraten – mit je einem Teelöffel Oregano und Thymian würzen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken
3. Das Tomatenmark darunter mischen.
4. Reis, Tomatenstücke, Paprika, passierte Tomaten und Gemüsesuppe zufügen. Zugedeckt ca. eine halbe Stunde auf niedriger Flamme köcheln lassen.
5. Erbsen ca. 5 min vor Ende der Garzeit zufügen. Es sollte schon noch ein wenig Flüssigkeit vorhanden sein. Wenn es zu wenig ist, einfach mit Wasser strecken. Zum Schluss sollte die Flüssigkeit ganz weg und der Reis durch sein.

Bolognese Reis

TIPP
Erbsen gehören zu den beliebtesten Vertretern der Hülsenfrüchte. Wöchentlich sollten zumindest einmal Hülsenfrüchte im Speiseplan vorkommen.

Hauptspeisen

Champignon Risotto

TIPP

Champignons werden weiß und immer häufiger auch braun im Handel angeboten und bestehen zu 90% aus Wasser. Sie enthalten Kalium und Magnesium!

Zutaten:

- 2 L Gemüsesuppe
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Butter
- 1 Lauchstange
- 500 g Champignons
- 500 g Risotto Reis
- 75 g Parmesan
- 3 EL Petersilie

Vorbereitung

- Gemüsesuppe in einem großen Topf zum Kochen bringen und zugedeckt warm halten.
- Lauch in dünne Scheiben schneiden.
- Champignons vierteln und in Scheiben schneiden.
- Den Parmesan reiben. Je nach Wunsch zum Garnieren noch etwas Parmesan abhobeln.

Auf los geht's los!

1. Das Öl und die Butter in einem großen Topf erhitzen.
2. Den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten weich und goldgelb braten.
3. Champignons hinzufügen und 5 Minuten weich garen.
4. Risotto Reis zufügen und mitgaren bis er glasig wird.
5. 125 ml Gemüsesuppe hinzufügen und bei mittlerer Hitze ständig rühren bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. So oft wiederholen bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist (ca. 20-25 Minuten einplanen).
6. Parmesan und Petersilie untermischen und so lange rühren bis der Käse geschmolzen ist.
7. Wer mag, kann das Risotto vor dem Servieren mit etwas Balsamico Essig beträufeln und mit gehobelem Parmesan und Petersilie anrichten.

Hauptspeisen

Zutaten:

- 2 kleine Eier
- 70 g Mehl und etwas mehr zum Wenden
- 125 ml Mineralwasser
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Karotten
- 300 g Fischfilets (z.B. Kabeljau)
- Butterschmalz oder Erdnussöl zum Braten
- 2 Bund gemischte Kräuter nach Geschmack (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Bärlauch, Rosmarin, Salbei etc.)
- 500 g Magertopfen
- 150 ml Milch
- Gewürze (Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Die Karotten schälen und ganz fein raspeln.
- Fisch abwaschen, mit Küchenrolle trockentupfen und in mundgerechte Happen teilen. Mit einem Esslöffel Zitronensaft einreiben und im Kühlschrank kalt stellen.
- Kräuter waschen und fein hacken.

Auf los geht's los!

1. Den Topfen mit der Milch glatt rühren.
2. Die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Eier, das Mehl und das Mineralwasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft würzen.
4. Fein geriebene Karotten behutsam unter den Teig heben und im Anschluss 10 – 15 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
5. Das Öl in eine tiefen Pfanne (ca. 2 cm hoch) füllen und erhitzen.
6. Zwischenzeitlich die Fischstücke im Mehl und dann im Teig wenden. Im heißen Fett goldbraun backen und noch warm mit dem Kräutertopfen servieren.

Fisch-Nuggets mit Kräuter- topfen

TIPP
Statt den Karotten können auch Zucchini raspeln unter den Teig gemischt werden. Wer es ganz gesund haben möchte, kann den Teig gerne mit Vollkornmehl zubereiten. Dazu schmecken Kartoffeln in jeder Form, Reis oder Tomatensalat als Beilage.

TIPP
Achten Sie beim Fischeinkauf auf das MSC oder ASC Zeichen - es garantiert nachhaltigen Fischfang bzw. nachhaltige Zucht.

Hauptspeisen

Gemüse- lasagne

Zutaten:

- 160 g Karotten
- 80 g Sellerie
- 80 g Melanzani
- 40 g Zwiebeln
- 10 ml Olivenöl
- 50 g Vollkornmehl
- 1 EL Butter
- 380 ml Milch
- 380 ml Wasser
- ausreichend Lasagne-Blätter
- Geriebener Mozzarella
- 500 ml passierte Tomaten
- 500 ml Wasser
- ½ Tube Tomatenmark
- Knoblauch
- Gewürze (italienische Kräuter, Zucker, Lorbeerblatt, Oregano, Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfeln schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln/hacken.
- Melanzani waschen und in kleine Würfeln schneiden.

Auf los geht's los!

1. Das Olivenöl in einer Pfanne gut erhitzen. Zwiebeln kurz darin andünsten lassen.
2. Karotten, Sellerie, Melanzani und Knoblauch zufügen und mitdünsten lassen.
3. Alles mit passierten Tomaten, 500 ml Wasser und einer halben Tube Tomatenmark auffüllen.
4. Ein Lorbeerblatt zufügen und ca. 1 Stunde mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und italienischen Kräuter abschmecken.

Hauptspeisen

5. Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen lassen.
6. Das Mehl zufügen, mit einem Schneebesen kräftig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Milch und das Wasser nach und nach zufügen und gut einrühren. Die Sauce ebenfalls mit einem Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen.
7. Schichtweise, beginnend mit dem Gemüse-Sugo, danach einem Nudelblatt, der Bechamelsauce einem Nudelblatt etc. eine Lasagne herstellen. Zum Schluss alles mit dem Käse bestreuen. Die Lasagne mit Alufolie abdecken und bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen (Nach der Hälfte der Backzeit die Alufolie entfernen).

Die Gemüselasagne kann mit jeglichem Gemüse gemacht werden. Wenn gewünscht, kann auch Sojagranulat dazugefügt werden.

TIPP

Ein vegetarischer Tag pro Woche ist empfehlenswert – dieses Rezept bietet eine hervorragende Gelegenheit dazu!

TIPP

Hauptspeisen

Geschnetzeltes

TIPP

Schlagobers und Creme Fraîche sind sehr fettreich und sollten sehr sparsam verwendet werden. Versuchen Sie doch alternativ eine Milch-Mehl-Mischung zum Binden der Sauce.

Zutaten:

- 300 g Fleisch (Huhn, Pute oder Schweinefleisch - je nach Geschmack)
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 1 Becher Creme Fraiche
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Zitrone
- 250 g Champignons
- 5 bis 6 Tomaten (je nach Größe und Geschmack mehr oder weniger)
- 300 g Nudeln oder Reis
- Gewürze (Edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Fleisch waschen, abtrocknen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einen Gefrierbeutel geben. Mehl, ca. 1 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver (wer mag kann auch etwas rosenscharfes Paprikapulver nehmen), etwas Salz und Pfeffer dazu geben, verschließen und gut durchschütteln.
- Die Zwiebel würfelig schneiden und das Gemüse waschen und klein hacken.
- Sauerrahm und Creme Fraiche vermischen.
- Reis oder Nudeln abwiegen und beiseite stellen
- Zitrone auspressen.

Auf los geht's los!

1. Reis oder Nudeln nach Packungsangabe kochen.
2. Zwiebel in etwas Öl andünsten bis diese glasig werden. Im Anschluss das Fleisch zufügen und kräftig mit anbraten (aufpassen, dass nichts verbrennt).
3. Champignons dazugeben, bis diese weich werden. Dann Tomatenstücke dazu mischen.
4. Sauerrahm und Creme Fraiche unterrühren bis sich eine dicke Sauce bildet.
5. Mit Zitronensaft nach Geschmack würzen (Tipp. Wenn einem die Sauce zu dick ist einfach etwas Wasser dazu geben, bis sie die gewünschte Konsistenz hat).
6. Je nach Wunsch mit Petersilie bestreut servieren.

Hauptspeisen



Gnocchi mit Spinat und Putenbrust

Zutaten:

- 500 g Rahmspinat (TK)
- 4 EL Mandeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Putenbrustfilets (je 150g)
- 2 EL Öl
- 200 ml Gemüsesuppe
- 150 ml Schlagobers
- 50 g Parmesan
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Mehl + etwas mehr zum Bestäuben
- 1 Ei (verquirlt)

Vorbereitung

- Rahmspinat auftauen lassen.
- Den Parmesan reiben.
- Gnocchi lassen sich ganz einfach selbst zubereiten! Dazu die Kartoffeln weich kochen - noch heiß schälen - und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, dann mit dem Mehl dem Ei und dem Eigelb verkneten. Etwas salzen, pfeffern und wenn gewünscht mit etwas geriebenem Parmesan würzen. Den Teig in fingerdicke Würste rollen und kleine Stücke abschneiden. Wer Wert auf die Optik legt, die Stücke mit einer Gabel flachdrücken. Im Anschluss in kochendem Salzwasser so lange garen bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen. Im Anschluss abschöpfen und beiseite legen.
- Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und beiseite stellen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Putenbrustfilets waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Hauptspeisen

Auf los geht's los!

1. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten.
2. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den aufgetauten Spinat und die Gemüsesuppe hinzugeben, erhitzen und etwas würzen. Schlagobers und Gnocchi untermischen und kurz erwärmen.
3. Mit den Putenbrustfilets, den Mandeln und dem frisch geriebenen Parmesan servieren.

Gnocchi lassen sich sehr gut vorbereiten und tiefgekühlt bis zum Gebrauch aufbewahren. Sie schmecken deutlich besser als die Fertigvariante aus dem Kühlregal. Wer möchte, kann beim Zubereiten der Gnocchi auch gut seine Kinder einbeziehen. Würste machen und kleine Stücke abtrennen können auch schon kleine Hände.

TIPP

Wers rustikaler mag, kann auch Blattspinat verwenden. In Stiel- und Blattrippen wird am meisten Nitrat gespeichert – diese daher nach Möglichkeit entfernen. Alternativ könnte auch Mangold oder Neuseeländer Spinat den üblichen Spinat ersetzen.

TIPP

Hähnchen in Tomatensauce mit Parmesan

Zutaten:

- 100 g Mehl
- 200 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 4 Hähnchenbrustfilets (je 250 g)
- 2 EL Olivenöl + etwas mehr zum Braten
- 250 g Mozzarella
- 125 frisch geriebenen Parmesan
- Gehackte Petersilie
- 300 g Nudeln
- Für die Tomatensauce:
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 große Knoblauchzehen
- 250 ml passierte Tomaten
- 800 g gehackte Tomaten aus der Dose
- Gewürze: 2 TL getrockneter Oregano, 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Vorbereitung

- Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben.
- Eier in einer Schüssel verquirlen.
- Mozzarella in dünne Streifen schneiden.

Auf los geht's los!

1. Für die Sauce das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch hineingeben und unter Rühren ca. zwei Minuten anbraten.
2. Kräuter, gehackte und passierte Tomaten, Oregano und Zucker zufügen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und alles aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bevor alles mit dem Stabmixer oder der Küchenmaschine fein püriert wird.

Hauptspeisen

3. Hähnchenfilets quer halbieren, zwischen eine Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer dünn ausklopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Hähnchenbrust mit Mehl bestäuben. Erst durch die Eier ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wälzen.
5. Das Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets nebeneinander ca. zwei Minuten – bis sie goldbraun sind – anbraten. Das Fleisch auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
6. Die Hälfte der Tomatensauce in eine große Auflaufform füllen. Das Fleisch auf der Sauce platzieren und die restliche Sauce darüber gießen.
7. Mozzarella darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen.
8. Alles im Ofen für ca. 25 Minuten überbacken.
9. Zwischenzeitlich die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
10. Nudeln auf den Tellern gleichmäßig verteilen und Fleisch mit Sauce darauf lagern. Alles mit Petersilie garnieren und servieren.

Das Gericht geht etwas schneller wenn es aus Resten gemacht wird. Dazu einfach übriggebliebene Schnitzel vom Vortag mit der Sauce übergießen und schon hat man aus den Resten ein komplett neues Gericht gezaubert. Schnitzel schmecken aufgewärmt außerdem sowieso nicht mehr so gut!

TIPP

Statt Semmelbröseln kann man auch Vollkornsemmelbrösel oder ungezuckerte Cornflakes verwenden.

TIPP

Hauptspeisen

Kabeljaufilet in Zitronensauce

TIPP

Spargel ist sehr vitamin- und mineralstoffreich! Grüner und weißer Spargel sind übrigens keine unterschiedlichen Sorten, sondern entstehen aufgrund der unterschiedlichen Anbauweise von Spargelpflanzen!

Zutaten:

- 600 g Kabeljaufilet
- 600 g grüner Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 300 g Farfalle
- 2 EL Butter
- 400 ml Gemüsesuppe
- 3 EL Rahm
- 3 EL Creme Fraiche
- 1 unbehandelte Zitrone
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Zucker
- Zum Binden der Sauce 30 g Mehl und 30 g Butter

Vorbereitung

- Kabeljau abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden.
- Zuckerschoten waschen und halbieren.
- 30 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. 30 g Mehl mit einem Schneebesen einrühren.

Auf los geht's los!

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsbeilage bissfest kochen. Im Anschluss abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spargel darin andünsten.
3. Gemüsesuppe, Rahm und Creme Fraiche dazugeben und ca. 3 Minuten aufkochen lassen.
4. Zuckerschoten, Fischstücke und die vorbereitete Butter-Mehlmasse unterrühren und weitere 4-5 Minuten mitkochen lassen.
5. Mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken.
6. Nudeln vorsichtig unter die Sauce mischen. Wenn gewünscht, nochmals mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Hauptspeisen



Hauptspeisen

Kräuter- Spätzle mit Champignons

Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- 300 g Mehl
- 4 Eier (Größe M)
- 3 – 4 EL Mineralwasser
- 250 g Champignons
- 50 g Schinken
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Raclette Käse (wahlweise geht natürlich auch ein milder Käse wie Gouda oder Mozzarella)
- 2 – 3 EL Öl
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat)

Vorbereitung

- Petersilie gut waschen, abzupfen und ganz fein hacken.
- Petersilie mit dem Mehl, den Eiern, Salz, etwas Muskat und Mineralwasser zu einem glatten, dickflüssigen Teig verarbeiten – Ca. 1 Stunde ruhen lassen.
- Den Schinken in kleine Würfel schneiden.
- Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Sollte der Käse nicht schon gerieben sein – den Käse reiben.

Auf los geht's los!

1. In etwas Öl den Schinken anbraten. Die Champignons dazugeben und mitbraten.
2. Das Champignon/Schinken Gemisch mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne herausnehmen. Die Zwiebelringe in der frei gewordenen Pfanne mit einem Esslöffel Öl anbraten.
3. Reichlich Salzwasser und 1 EL Öl aufkochen lassen.

Hauptspeisen

4. Die Spätzle durch eine Spätzlepresse drücken und köcheln lassen bis sie oben schwimmen. Sie sind durch, wenn sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, kurz abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.
5. Die Spätzle mit der Champignon/Schinken Mischung vermengen. Die Zwiebeln und den Käse obenauf legen und im heißen Backofen bei 175°C Umluft 8 – 10 Minuten überbacken.

Dieses Gericht kann natürlich auch mit jedem anderen Gemüse bzw. ohne Schinken zubereitet werden. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wer keine Spätzlepresse zuhause hat, kann den Teig auf ein angefeuchtetes Brett streichen und mit einem langen Messer feine Streifen ins Wasser schaben.

TIPP

Die Hälfte des Mehles kann durch Vollkornmehl ersetzt werden – dann evtl. etwas mehr Wasser dazugeben, da Vollkornmehl etwas mehr Flüssigkeit aufnimmt.

TIPP

Pappardelle mit Linsensugo

Zutaten:

- 200 g Linsen
- 3 große Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Sellerie (Knolle oder Stangen)
- 200 ml Wasser
- 200 ml Gemüsesuppe
- Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g ganze Tomaten (1 Dose)
- 20g Butter
- 1 EL Öl
- 180 g griechisches Joghurt
- Parmesan (oder ein anderer harter Käse)
- 400 g Pappardelle
- Gewürze: 1 Lorbeerblatt, 3 – 4 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, Salz und Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund glatte Petersilie

Vorbereitung

- 1 Zwiebel, die Karotten und den Sellerie klein würfeln
- 2 Zwiebeln mit einer Gemüsehobel in gleichmäßig dünne Ringe schneiden
- Den Knoblauch sehr fein schneiden
- Petersilie fein schneiden
- Die Blättchen vom Thymian abzupfen

Auf los geht's los!

1. Etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse, das Lorbeerblatt, den Rosmarinzwig und den Thymian bei mittlerer Hitze anschwitzen.
2. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsesuppe ablöschen.
3. Die von Hand zerdrückten Tomaten, das Tomatenmark und das Wasser zu dem Linsengemisch dazugeben und alles bei reduzierter Hitze ca. 45 min. köcheln lassen.

Hauptspeisen

4. Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelringe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun und weich braten.
5. Wenn die Linsen gar sind, die Sauce offen ca. 15 Minuten zur gewünschten Konsistenz einkochen. Das Lorbeerblatt und die Rosmarinstängel entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Pappardelle al dente kochen. Beim Abgießen der Nudeln etwas Kochwasser auffangen.
7. Die Pasta in einer großen Pfanne sorgfältig mit dem Linsensugo und der fein geschnittenen Petersilie mischen und wenn nötig noch etwas vom Kochwasser dazugeben
8. Fertige Nudeln auf den Tellern verteilen und je nach Vorlieben mit den Zwiebeln, etwas Parmesan und einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

Griechisches Joghurt enthält mehr Eiweiß als unser heimisches Joghurt und wird mittlerweile auch mit weniger als 10% Fett angeboten.

TIPP

Hauptspeisen

Pesto Nudeln

TIPP

Dazu schmeckt auch scharf angebratenes Hühnerfleisch oder Putenfleisch, in kleinen mundgerechten Stücken und unter die Nudeln gemischt, sehr gut. Wer einen kleinen Kräutergarten besitzt kann unkompliziert und binnen weniger Minuten ein wirklich gutes Essen kochen. Die Mengenangaben kann man gut nach Geschmack verändern. Manche mögen es nussiger – dann mehr Mandeln nehmen. Andere wollen am Liebsten nur Kräuter, dann einfach mehr Kräuter verwenden.

TIPP

Egal ob Mandeln oder Pinienkerne – Nüsse enthalten hochwertiges Vitamin E!

Zutaten:

- 400 g Nudeln nach Wahl (wer möchte, kann die Nudeln durch selbst gemachte Gnocchi ersetzen)
- 3 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Wasser nach Bedarf
- Etwas Parmesan – nach Geschmack
- 50 g gehackte Mandeln oder Pinienkerne
- Eine Hand voll frische Basilikumblätter, frischen Salbei und frischen Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung

- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Alle Kräuter waschen und fein hacken.

Auf los geht's los!

1. Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten, indem man die Kräuter, das Olivenöl, nach Wunsch den Parmesan, etwas Wasser, den gehackten Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer gut miteinander vermischt.
3. Mit einem Stabmixer in einem hohen Glas durchmischen. Wer einen Aufsatz zum Häckseln besitzt, der kann alle Zutaten für das Pesto gleich darin klein häckseln und vermischen. So kann man sich den Teil mit dem Stabmixer bzw. die gesamte Vorbereitung sparen.
4. Nudeln abseihen und mit dem Pesto vermischen.

Hauptspeisen

Zutaten:

- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 160 g Mehl
- Etwas Butter
- 300 g Faschiertes gemischt
- Olivenöl
- 250 ml Gemüsesuppe
- Tomatenmark
- Gemüse nach Wahl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kümmel, eventuell Suppenwürze

Vorbereitung

- Die Milch mit den Eiern und dem Mehl zu einem glatten Teig rühren und mit etwas Salz würzen.
- Gemüse nach Wahl waschen und je nach Sorte schälen und klein würfeln (Wenn einmal weniger Zeit zum Kochen bleibt, kann man gerne auch vorgeschnittenes Tiefkühlgemüse nehmen).

Auf los geht's los!

1. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen und nach und nach je einen Schöpflöffel des Teigs abschöpfen und in die heiße Pfanne gießen.
2. Die Pfanne schwenken, bis der Boden mit Teig bedeckt ist und kurz anbraten lassen. Mit einem Pfannenwender den Teig vorsichtig umdrehen und auch von der zweiten Seite braten, bis die Palatschinke durch ist.
3. So oft wiederholen bis kein Teig mehr da ist.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte darin bröselig anbraten lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
5. Mit der Gemüsesuppe ablöschen und das vorab geschnittene Gemüse sowie 2-4 EL Tomatenmark zufügen. Die Sauce ca. 10 Minuten, auf jeden Fall bis das Gemüse weich ist – köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
6. Je nach Wunsch entweder die Palatschinken mit der Sauce befüllen und mit Käse beträufelt im Ofen kurz überbacken. Man kann auch die Palatschinken in dünne Streifen (Frittaten) schneiden und der Sauce zufügen und mit einem grünen Salat servieren.

Pikante Frittaten

Dieses Rezept eignet sich gut zur Resteverwertung. Man kann Palatschinken süß (mit Marmelade, Schokoladencreme, etc.) oder auch sauer servieren. Auch in einer Suppe mit etwas Lauch und Knollengemüse schmecken Frittaten sehr gut.

TIPP

Vollwertiger werden Frittaten, wenn man sie gänzlich oder zumindest zum Teil mit Vollkornmehl macht!

TIPP

Hauptspeisen

Polnische Pierogi

Zutaten:

- 9 mittelgroße Kartoffeln
- 4 große Zwiebeln
- 500 bis 600 g Speisetopfen
- 3 Becher Weizenmehl (à 250 ml)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Öl
- Gewürze: ½ TL Salz, Pfeffer, Muskat, 2 TL Vegeta Gewürz

Vorbereitung

- Zwiebel schälen und klein würfeln
- Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser bedecken (Wasser leicht salzen)
- 3 Becher Weizenmehl in eine Rührschüssel geben
- Topfen abmessen und in eine Schüssel geben

Auf los geht's los!

1. Die Zwiebel in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Nach ein paar Minuten das Vegeta Gewürz hinzugeben und goldgelb andünsten lassen. Danach das Zwiebelgemisch beiseite stellen.
2. Die Kartoffeln im Salzwasser zum Kochen bringen. Nach ca. 10 min (wenn die Kartoffeln durch sind) das Wasser abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Kartoffel zerdrücken und etwas abkühlen lassen.
3. Den Topfen, Salz, Pfeffer, Muskat und die Hälfte der in Punkt 1 vorbereiteten Zwiebeln zu der Kartoffelmasse dazugeben und nochmals zerdrücken bis eine glatte Masse entsteht.
4. Die Rührschüssel mit dem Mehl hernehmen. Nach und nach das lauwarme Wasser und das Öl zufügen und kneten bis eine weiche Masse entsteht. (Tipp: wenn der Teig zu hart wird einfach noch etwas lauwarmes Wasser dazu mischen. Wenn der Teig zu flüssig wird mehr Mehl zufügen)

Hauptspeisen

5. Eine kleine Masse vom Teig hernehmen (Rest in eine Frischhaltefolie geben und beiseite stellen) und ganz dünn ausrollen. Mit einem Keksausstecher (ca. 7 bis 8 cm) oder einem Glas kleine Kreise ausstechen.
6. Auf jeden Kreis einen Löffel Füllung geben und in der Hälfte zusammenklappen. Die Enden mit einer Gabel oder per Hand sorgfältig verschließen (sollten wie kleine Ravioli aussehen). Restlichen Teig/Masse auf die gleiche Weise verarbeiten.
7. Einen großen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und die Pierogi ca. 3 – 5 Minuten kochen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen. Pierogi mit einem Schöpflöffel herausnehmen, auf einem Teller mit dem Rest der Zwiebelmasse anrichten und servieren.

Pierogi kann man mit verschiedenen Füllungen zubereiten z.B. mit Spinat und Feta, Fleisch oder aber auch süß mit Erdbeeren oder Heidelbeeren.

TIPP

Vorsicht bei Kartoffeln – grüne Stellen immer großzügig ausschneiden! Kartoffeln mit großen grünen Flächen, alte, eingetrocknete oder keimende Kartoffeln sind nicht zum Verzehr geeignet (erhöhter Alkaloidgehalt!)

TIPP



Hauptspeisen

Rahmschnitzel mit Kürbis

TIPP

Man kann dieses Gericht auch mit Nudeln oder Reis servieren. Das schmeckt den Kindern meist doppelt so gut, da sich Nudeln und Reis mit dem süßlichen Geschmack wirklich gut machen. Statt des Kürbises kann man auch Süßkartoffel verwenden.

TIPP

Statt Hokkaidokürbis kann man auch das Fruchtfleisch von Halloweenkürbis, Muskatkürbis oder Butternusskürbis verwenden. Zierkürbisse sind übrigens nur zur Dekoration und nicht zum Verzehr geeignet – sie enthalten giftige Bitterstoffe!

Zutaten:

- 800 g Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 – 2 EL Öl
- 1 EL Weizenmehl
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 100 ml Apfelsaft (wer einen Entsafter hat - frisch entsaftet schmeckt natürlich am Besten)
- 100 ml Schlagobers
- 1 – 2 EL gehackte Petersilie
- Gewürze: (Salz, Pfeffer, mildes Currypulver)

Vorbereitung

- Den Kürbis waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Das Fleisch waschen, trocken tupfen und flach klopfen. In 5 cm große Schnitzel teilen. Das Fleisch mit Salz und Currypulver würzen und in dem Mehl wenden.

Auf los geht's los!

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten 2 – 3 Minuten braten, herausheben und in Alufolie wickeln.
2. Die Zwiebelwürfel im entstandenen Fond andünsten (bei Bedarf noch etwas Öl zugeben).
3. Kürbiswürfel zugeben und 5 Minuten mitdünsten.
4. Kürbiswürfel mit dem Apfelsaft und dem Schlagobers ablöschen, etwas salzen und noch weitergaren bis die Würfel weich sind.
5. Die Schnitzel samt dem ausgetretenem Saft zugeben, kurz heiß werden lassen und mit Petersilie bestreuen.

Hauptspeisen

Zutaten:

- 4 Zucchini
- 2 ½ EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 6 sonnengetrocknete Tomaten
- 200 ml Gemüsesuppe
- 300 g Rigatoni
- 125 g Mascarpone
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Frische Basilikumblätter, ½ TL getrockneter Oregano

Vorbereitung

- Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. In einer Auflaufform mit 1 ½ EL Olivenöl vermischen und bei 200°C für ca. 15 – 20 Minuten im Ofen backen.
- Zwiebel, Knoblauch und sonnengetrocknete Tomaten fein hacken.

Auf los geht's los!

1. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Rigatoni darin bissfest garen – abgießen und wieder in den Topf geben.
2. In einem großen Topf das restliche Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten anbraten.
3. Die getrockneten Tomaten, den Oregano und die gehackten Dosentomaten und die Gemüsesuppe hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat.
4. Die Mascarpone in die heiße Tomatensauce geben und darin schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Sauce über die Nudeln gießen, Zucchini und Basilikum darunter mischen und servieren.

Rigatoni ai Zucchini

TIPP
Zucchini sind eng mit dem Kürbis verwandt. Sie enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, Calcium und Eisen.

Hauptspeisen

Schinken- Nudeln mit Brokkoli

TIPP

Brokkoli ist ein besonders wertvoller Vitamin- und Mineralstofflieferant. Er enthält neben anderen Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Zink etc. besonders viel Calcium. Außerdem noch B-Vitamine, Vitamin C, und Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A)!

Zutaten:

- 500 g Brokkoli
- 2 EL Pinienkerne
- 350 g Fusilli (Spiralnudeln)
- 1 Zwiebel
- 200 g gekochter Schinken (in Scheiben)
- 1 EL Rapsöl / 1 EL Butter
- 200 g Doppelrahmstufe-Frischkäse
- 100 g geriebener Gouda
- Gewürze (Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Stiel schälen und klein würfeln.
- Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und eiskalt abschrecken.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten lassen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.

Auf los geht's los!

1. Die Nudeln nach Packungsbeilage in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen lassen.
2. Das Öl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Schinken und Brokkoli dazugeben und 2 – 3 Minuten mitdünsten.
4. Frischkäse und Gouda untermischen und unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.
5. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Brokkoli-Käsesauce heben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nudeln mit Pinienkernen bestreut servieren.

Hauptspeisen

Zutaten:

- 250 g Tagliatelle
- 500 g Spinat
- 2 Zwiebeln
- 150 g Champignon
- 100 g Salami am Stück
- 150 g gekochter Schinken
- 1 EL Butter
- 100 g geriebener Gouda
- Fett für die Form
- Gewürze: Salz, Pfeffer

Vorbereitung

- Spinat verlesen und gut waschen (Es kann auch tiefgekühlter Spinat verwendet werden).
- Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder noch kleiner schneiden.
- Die Salami würfeln und den Schinken in Streifen schneiden.

Auf los geht's los!

1. Die Tagliatelle nach Packungsbeilage in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen lassen.
2. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.
3. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
4. Den Spinat tropfnass hinzugeben und zusammenfallen lassen.
5. Danach Schinken, Salami und Champignons dazugeben und alles etwa 5 Minuten unter Rühren dünsten. Wenn gewünscht mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Im Anschluss unter die Spinat Mischung heben.
7. Alles in eine große gefettete Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen. Etwa 5 Minuten unter dem Grill goldgelb überbacken.

Tagliatelle- Spinat- Gratin

TIPP
Salami ist sehr fettreich – alternativ können auch weniger fettreiche Wurstsorten oder magerer Speck verwendet werden.

Hauptspeisen

Überbackene Tortellini

TIPP

*Ein Rezept zum Reste
verwerten. Hier kann
jedes Gemüse bei
Schritt 2 zugefügt
werden.*

Zutaten:

- 300 g Tortellini (Ricotta – Spinat)
- 150 g Kochschinken
- 120 g geriebener Käse (nach Geschmack z.B. Gouda)
- 50 g tiefgekühlte Erbsen
- ½ Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Schlagobers oder Milch
- 250 ml Sauerrahm
- 2 Eier
- Gewürze (Petersilie, Salz, Pfeffer)

Vorbereitung

- Tortellini nach Packungsanweisung vorkochen und danach abschrecken.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Petersilie waschen und klein hacken.
- Schinken ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Den Ofen auf 200°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.

Auf los geht's los!

1. Das Olivenöl erhitzen und die kleingewürfelten Zwiebel glasig dünsten.
2. Nach ca. zwei Minuten den Kochschinken und die Erbsen dazu fügen und kurz mitbraten lassen.
3. Sauerrahm, Obers und Eier zu der Zwiebel-Erbsen Masse geben und alles zu einer Soße verrühren.
4. Einen Esslöffel des geriebenen Käses untermengen und Rühren, bis dieser geschmolzen ist.
5. Tortellini unter die Sauce heben und alles in eine Auflaufform geben.
6. Zuerst die Petersilie und danach den restlichen Käse zu den Tortellini geben.
7. Alles ca. eine halbe Stunde im Ofen überbacken.

Hauptspeisen

Zutaten:

- 2 EL Rapsöl
- 200 g Vollkornreis
- 400 g Zucchini
- 200 g Lachsfilet
- ½ Bio Zitrone
- 50 g Creme fraiche
- 50 g Sauerrahm

Vorbereitung

- Zucchini waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach vierteln. Die Stifte in fingerdicke Stücke schneiden.
- Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter breite Würfel schneiden.
- Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Auf los geht's los!

1. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Den Reis darin glasig dünsten und mit ca. 50 ml leicht gesalzenem Wasser aufgießen, einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 – 40 Minuten quellen lassen.
2. Das übrige Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin anbraten bis sie leicht bräunlich werden.
3. Creme fraiche, Sauerrahm und zwei EL vom Zitronensaft unter die Zucchini rühren. Lachswürfel darauf verteilen, salzen und pfeffern. Den Deckel auf die Pfanne legen und den Fisch 3-4 Minuten bei schwacher Hitze garziehen lassen. Mit dem Reis servieren.

Zucchini- Fisch- Ragout

TIPP
Lachs enthält die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren und ist aufgrund seiner wenigen und leicht sichtbaren Gräten ein beliebter Speisefisch!

Nachspeisen



Nachspeisen

Apfel Bananen Joghurt

Zutaten:

- 1 Bio Apfel
- 1 reife Banane
- 1 Becher Joghurt
- 1 Bio Zitrone (unbehandelt)
- Honig

Vorbereitung

- Die Banane schälen und in einer Schüssel zerdrücken.
- Den Apfel waschen und fein schneiden oder in einer Reibe reiben.
- Zitrone waschen und die Zitronenschale abreiben. Danach den Saft der Zitrone auspressen.

Auf los geht's los!

1. Alle Zutaten mit dem Joghurt vermischen.
2. Je nach Geschmack mit Honig und Zitronensaft würzen.

Für das Joghurt kann jedes Obst genommen werden. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

TIPP

Äpfel sind wahre Allround-Talente – Sie enthalten neben vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen auch Ballaststoffe – vor allem Pektin und Cellulose, welche die Verdauung anregen.

TIPP

Apfelnockerl

Zutaten:

- 50 g Butter
- 300 g Mehl
- 250 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 500 g Äpfel
- Zitronensaft
- 3 Eier
- 100 g Staubzucker
- Gewürze (Prise Salz)

Vorbereitung

- Milch mit dem Mehl, dem Salz und den Eiern gut verrühren.
- Äpfel schälen und grob raspeln (mit Zitronensaft beträufeln).

Auf los geht's los!

1. In einem hohen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
2. Aus dem Teig teelöffelweise kleine Nockerl abstechen und im kochenden Wasser kochen lassen (ca. 10 bis 15 Minuten).
3. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Zucker darin braun werden lassen. Die Äpfel dazugeben und weich werden lassen (eventuell ein paar Löffel Wasser zugeben).
4. Nockerl unter die Äpfel mischen, kurz umrühren und mit Staubzucker bestreuen.

Nachspeisen

Bananeneis

Zutaten:

- 3 sehr reife Bananen (je reifer desto süßer)
- 300 ml Milch
- Honig zum Verfeinern

Auf los geht's los!

1. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese in eine tiefkühlfeste Form geben und im Gefrierfach lassen bis sie hartgefroren sind.
2. Die gefrorenen Stücke in eine Rührschüssel geben und mit der Milch aufgießen.
3. Wer will, kann noch etwas Honig dazugeben und im Anschluss fein pürieren bis ein cremiges Eis entsteht.

Je nachdem wie groß oder klein die Bananen sind, die Milchmenge anpassen. Bei zu viel Milch wird es ein nicht weniger köstlicher Bananenmilchshake. Gut dazu passt auch etwas Bourbon Vanillepulver.

TIPP

Dies kann natürlich auch mit anderen gefroren Früchten gemacht werden. Bei Beeren jedoch bitte die „Säure“ der Früchte bedenken und etwas mehr Honig zufügen.

Wer auf die Milch verzichten will, kann natürlich auch Mandelmilch etc. verwenden. Das Eis eignet sich super zum Resteverwerten und ist eine gute Alternative zu den gekauften Zuckereisbomben. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

TIPP

Bananen enthalten neben Magnesium auch Kalium und B-Vitamine. Sie vereinen außerdem Fruchtzucker, Ballaststoffe und Stärke – dadurch geben sie schnell Energie, halten aber auch länger satt.

Nachspeisen

Bananenkekse

TIPP

Man kann auch Kokosflocken oder Sesamsamen auf die Kekse streuen, um sie etwas aufzupeppen.

TIPP

*Statt exotischem Agavendicksaft kann auch heimischer Honig verwendet werden.
Vorsicht beim Mehl: Dinkelmehl ist „weiß“ – nur Dinkelvollkornmehl ist „Vollkorn“!*

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- 1 Messerspitze Vanillepulver
- 150 g Butter oder Margarine
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 2 – 3 reife Bananen
- 1 Ei oder Sojasahne
- Zimtpulver

Vorbereitung

- Das Mehl mit dem Vanillepulver in einer Schüssel mischen. Die Butter oder Margarine in kleinen Stücken darüber streuen. Den Agavendicksaft dazugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in einer Frischhaltefolie am Besten über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- Die Bananen in 1 cm dicke Scheiben schneiden
- Das Ei aufschlagen und verrühren.

Auf los geht's los!

1. Den Teig etwas vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen und kurz stehen lassen.
2. Im Anschluss Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen.
3. Mit einem runden Ausstecher (ca. 4 cm Durchmesser) kleine Kreise ausstechen.
4. Jeden Kreis mit Ei bepinseln, eine Bananenscheibe darauflegen, mit etwas Zimt bestäuben und einen weiteren Teigkreis auflegen und wieder mit Ei oder Sojasahne bestreichen.
5. Die Kekse im Ofen (bei 180 Grad) 10 – 15 Minuten goldbraun backen.

Nachspeisen

Buttermilch- Grießbrei mit Beeren

Zutaten:

- 300 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren - frische oder TK-Beeren)
- 250 g Marillen (frisch oder aus der Dose)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL flüssiger Honig
- 750 ml Milch
- 100 g Zucker
- 1 hauchdünnes Stück Bio Zitronenschale (2 – 3 cm)
- 120 g Dinkel-Grieß oder Weizengrieß
- 300 g Buttermilch oder Joghurt

Vorbereitung

- Frische Beeren waschen, verlesen und trocken tupfen (TK-Beeren auftauen lassen).
- Frische Marillen halbieren und entsteinen (aus der Dose abtropfen lassen und in Spalten schneiden).
- Marillen mit den Beeren, dem Zitronensaft und dem Honig vorsichtig mischen.

Auf los geht's los!

1. Die Milch mit dem Zucker und der Zitronenschale aufkochen lassen.
2. Den Grieß unterrühren und bei schwacher Hitze 4 – 5 Minuten quellen lassen.
3. Die Buttermilch oder das Joghurt einrühren (Zitronenschale entfernen).
4. Den Grießbrei warm oder kalt mit den Früchten servieren.

Nachspeisen

Erdbeerknödel mit Topfenteig

TIPP

Die Königin der Beeren enthält neben Vitamin C auch viele verschiedene Mineralstoffe. Besonders hoch ist der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, die bioaktiv wirksam sind und viele positive Effekte im Körper haben!

Zutaten:

- 250 g Topfen
- Erdbeeren (ersatzweise Marillen oder Zwetschken)
- 70 g Butter
- 1 Ei
- 200 g gemischtes Mehl
- Semmelbröseln
- Gewürze (Prise Salz, Zucker, Zimt)

Vorbereitung

- Alle Zutaten abwägen und beiseite stellen.
- Obst waschen und je nach Sorte von Stiel und wenn gewünscht von Kernen befreien.
- Entsprechend großen Topf mit Wasser befüllen, etwas Salz zufügen und zum Köcheln bringen.

Auf los geht's los!

1. Alle Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten.
2. Teig ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
3. Teigstücke abschneiden, mit Obst füllen, gut verschließen und in etwas Mehl wenden.
4. Fertige Knödeln vorsichtig in kochendes Wasser geben und eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze ziehen lassen (nicht kochen).
5. Zwischenzeitlich Bröseln mit Zucker und Zimt vermischen und in einer Pfanne leicht rösten.

Nachspeisen

Zutaten:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Eier
- 1 TL Butter (für die Auflaufform)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 150 g Grieß
- Obst nach Wahl zum Garnieren
- Gemischte Beeren für den Fruchtspiegel
- 250 g Joghurt
- 2 EL Zucker

Vorbereitung

- Die Zitrone unter heißem Wasser gut abwaschen. Ca. einen Teelöffel voll von der Schale abreiben. Den Rest der Zitrone auspressen.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 4 kleine Formen oder eine große Form einfetten.
- Die Eier aufschlagen und das Eiweiß vom Dotter trennen.
- Das Eiweiß steif schlagen.

Auf los geht's los!

1. Für den Grießauflauf die Milch zum Kochen bringen.
2. Grieß, Zucker und Zimt zu der Milch geben und unter Rühren zu einem Brei kochen.
3. Die Eigelbe, das Joghurt sowie die Zitronenschale und etwa einen Esslöffel vom Zitronensaft unter den Grießbrei rühren.
4. Das Eiweiß langsam unterheben.
5. Bei Umluft 180 Grad für 30 Minuten backen.

Grießauflauf mit Frucht- spiegel

TIPP

Man kann zu dem Grießauflauf jedes Obst reichen. Gut schmeckt auch ein Fruchtspiegel. Dazu einfach Beeren nach Wahl mit dem Stabmixer mixen. Die restliche Zitrone kann hier auch noch untergerührt werden. Alles mit Staubzucker bestreuen und auf einem Teller servieren.

TIPP

Im 2. und 3. Lebensjahr werden Milchprodukte mit normalem Fettgehalt empfohlen. Wenn überhaupt, sollte man erst ab dem 4. Lebensjahr auf fettreduzierte Produkte umsteigen.

Mango- Kokos- Suppe

Zutaten:

- 1 kleine Bio Limette
- 2 kleine reife Mangos
- 50 g braunen Zucker
- 250 ml Maracujasaft
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 20 g Zartbitterschokolade
- 2 EL Kokoschips

Vorbereitung

- Mangos schälen, das Fruchtfleisch am Stein entlang abschneiden. Ein Drittel davon in kleine Spalten oder Würfel schneiden. Die Würfeln oder Spalten auf kleine Spieße stecken.
- Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- Schokolade grob hacken.

Auf los geht's los!

1. Das übrige Fruchtfleisch grob würfeln und in einem Mixer oder einer hohen Rührschüssel geben.
2. Zucker, Maracujasaft, Kokosmilch und 3 EL Limettensaft dazugeben und alles im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen.
3. Mit der Limettenschale abschmecken und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
4. Mango-Kokos-Suppe im Glas oder in Tellern anrichten. Alles mit Schokoladenstückchen und Kokoschips bestreuen und - wenn gewünscht - mit Strohalm servieren.

Nachspeisen

Zutaten:

- 250 g Butter
- 230 g Staubzucker
- 1 Bio Zitrone (Abrieb)
- 1 Pkg Vanillezucker
- 250 g Topfen
- 5 Eier
- 250 g Mehl
- 25 g Maisstärke
- 1 Pkg Backpulver

Vorbereitung

- Das Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen, eine Gugelhupfform einfetten und mit Mehl oder Brösel austreuen.
- Butter aus dem Kühlschrank geben und auf Zimmertemperatur bringen.
- Die Eier trennen und Eier sowie Eigelb in einer Schüssel beiseite stellen.
- Bio Zitrone gut und heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
- Mehl mit Backpulver und Maisstärke vermengen.
- Restliche Zutaten abwägen und beiseite stellen.

Auf los geht's los!

1. Die Butter mit den Eidottern in einer Küchenmaschine oder mit dem Handmixer schaumig rühren.
2. Den Zitronenabrieb, den Staubzucker und den Vanillezucker in die Eidottermasse einrühren.
3. Wenn alles gut verrührt ist, den Topfen löffelweise dazugeben.
4. Das Mehlgemisch ebenfalls in die Topfenmasse rühren.
5. Abschließend den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
6. Den Teig gleichmäßig in die Gugelhupfform geben und ca. 55 Minuten auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backrohr backen.
7. Gugelhupf in der Backform auskühlen lassen und im Anschluss stürzen.

Topfen- gugelhupf

TIPP
Bis zur Hälfte kann das Mehl durch Vollkornmehl ersetzt werden. Auch den Zucker kann man gerne etwas reduzieren, ohne das Rezept negativ zu beeinflussen.

Topfennudeln mit Butter- bröseln

Zutaten:

- 250 g Bröseltopfen (grober Topfen)
- 30 g Butter
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Ei
- 100 g griffiges Mehl
- Butterbrösel
- 70 g Butter
- 150 g Semmelbrösel oder Vollkornbrösel
- 70 g Kristallzucker
- ½ Packung Vanillezucker

Vorbereitung

- Die unbehandelte Zitrone mit heißem Wasser gut abwaschen. Danach die Zitronenschale abreiben.
- Butter in einem Topf zerlassen.
- Topfen mit der zerlassenen Butter, der abgeriebenen Zitronenschale, dem Vanillezucker, dem Ei und ein wenig Salz glatt rühren.
- Das Mehl langsam untermischen. Den Teig ca. ½ Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Auf los geht's los!

1. Reichlich Salzwasser zustellen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Stangen rollen. Etwa 1 ½ Zentimeter dicke Scheiben abschneiden und mit der flachen Hand zu kurzen dicken Nudeln „wuzeln“.
2. Nudeln in das kochende Wasser geben und den Topf bis auf einen kleinen Spalt zudecken. Nudeln bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen. (Nudelwasser darf nicht mehr kochen.)
3. Für die Bröseln die Butter erhitzen.
4. Semmelbröseln, Kristallzucker und Vanillezucker zu der Butter geben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten.
5. Topfennudeln mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Nudeln im Anschluss in den Bröseln wälzen und mit Staubzucker bestreut anrichten.
6. Dazu passt z.B. Zwetschkenkompott.

Nachspeisen

Zutaten:

- 100 g Erdbeeren
- 200 g Topfen
- 2 EL Honig
- 1 Bio Zitrone

Vorbereitung

- Die Erdbeeren vom Stielansatz befreien und waschen.
- Die Bio Zitrone auspressen.

Auf los geht's los!

1. Die Erdbeeren mit einem Esslöffel Honig zu einem Erdbeermus pürieren.
2. Den Topfen mit dem zweiten Esslöffel Honig und je nach Geschmack mit ca. einem Esslöffel des Zitronensafts vermischen.
3. Die Topfencreme in kleine Gläschen füllen und mit dem Erdbeermus bedeckt servieren.

Topfenzwerg

TIPP
Das ist eine gesündere Alternative zu den klassischen Fruchtjoghurts.

Wenn gerade keine Erdbeersaison ist oder die Zeit knapp ist, kann natürlich auch auf tiefgekühlte Erdbeeren oder andere Beeren nach Wunsch zurückgegriffen werden.

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Wels |
Verlags- und Herstellungsort: Wels | Layout: Stabstelle
Öffentlichkeitsarbeit Stadt Wels | Druck: Brillinger Druck GmbH |
Irrtum, Druckfehler und Änderungen vorbehalten



STADT WELS

Stadtplatz 1, 4600 Wels

Tel. +43 7242 235 0

E-Mail: post.magistrat@wels.gv.at, wels.at



WELS



Kleine **Kochideen** für **Familien**
und **Kinder** ab dem **ersten**
Geburtstag