

Unsere Lieblingsgerichte

Kinder entwickeln früh ihre Vorlieben und ihren eigenen Geschmack, wenn es ums Essen geht. Damit wir erfahren, was Kindern schmeckt, haben wir - im Rahmen eines Wettbewerbs - Lieblingsgerichte von Kindern gesammelt. Eine Auswahl von Rezepten, die von Ernährungsexperten ausgewertet wurden, haben wir in der Broschüre „Unsere Lieblingsgerichte – Was Kindern schmeckt und auch gesund ist.“ veröffentlicht.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Sammlung auch die weiteren Rezepteinreichungen – alphabetisch sortiert (ohne Gewähr auf Richtigkeit und Vollständigkeit). Wenn Sie in der Inhaltsangabe auf eine Zeile klicken, kommen Sie direkt auf die entsprechende Rezeptseite.

Vielleicht wird das eine oder andere Rezept auch ein neuer Favorit für Ihre Familie. Genießen Sie das Zubereiten und Essen in Ruhe – ohne nebenbei zu fernsehen oder zu telefonieren. Gönnen Sie sich diese gemeinsame Zeit. Es tut auch uns Erwachsenen immer wieder gut, wenn wir uns achtsam und bewusst ernähren.





Inhalt

Apfel-Muffins.....	4
Apfelkuchen Pfälzer Art.....	5
Baby-Muffins mit Mangopüree	6
Bananen-Buttermilch-Quark mit Nüssen.....	7
Bandnudeln mit Lachs.....	8
Blechkartoffeln	9
Blumenkohl-Schinken-Auflauf	10
Bratapfel im Glas.....	11
Bunte Cupcakes	12
Bunte Frikadellen	13
Bunte Hühnersuppe	14
Couscous Salat.....	15
Dinkelaufauf.....	16
Dürüm-Döner.....	17
Eine Karre Mist.....	18
Erdbeer-Joghurt-Creme.....	19
Erdbeerrolle.....	20
Erdbeer-Smoothie	21
Feinschmecker-Müsli	22
Fenchelmöhre auf Kartoffelpüree.....	23
Fischstäbchen für Kids	24
Frecher „HansWurst“ im Hupf.....	25
Froschköniginnensuppe	26
Gefüllte Brötchen	27
Gemüse-Cannelloni	28
Gemüsefrikadellen	29
Gemüse-Muffins mit Frischkäse-Creme	30
Gemüse-Muffins mit Quark.....	31
Gemüsepfannkuchen mit Hähnchenbrust.....	32
Gemüse-Pizza mit Mozzarella.....	33
Griessnockerlsuppe.....	34
Gemüsereis aus dem Backofen	35
Gemüse-Spaghetti	36
Gurken-Nudelsuppe.....	37
Hähnchenbrust mit Brokkoli.....	38
Hähnchen-Risotto.....	39
Harry Potter Suppe.....	40
Italienisches Bruscetta	41
Jonathans Lieblingskuchen	42
Kartoffel-Apfelaufauf.....	43
Kartoffel-Broccoli-Auflauf mit Fischstäbchen	44
Kartoffelcremesuppe.....	45
Kartoffel-Gemüse-Pizza	46
Kartoffel-Gnocchi mit Salbeibutter und glasierten Möhren	47

Kartoffelpuffer mit Lachs.....	48
Käsebrot	49
Käsespätzle aus Dinkelmehl.....	50
Kinderpizza.....	51
Kirschmichel.....	52
Koboldspeise	53
Kräuterschuppen-Fisch.....	54
Kürbissuppe.....	55
Lachs mit Räucherlachskruste	56
Lachsnudeln	57
Leopardenpfannenkuchen.....	58
Limonade - ganz frisch!	59
Maultis	60
Milchreis.....	61
Möhren-Puten-Puffer mit Kräuterdip.....	62
Möhrenreis.....	63
Möhrensuppe mit Klößchen.....	64
Muffin-Nudelnester mit Mozzarella.....	65
Nudeln mit Spinat-Sahne-Soße	66
Pfannkuchen anders.....	68
Philadelphia-Frischkäse- Paprikanudeln.....	69
Power-Döner für Kids.....	70
Puten-Gulasch	71
Puten-Nestchen	72
Quarkburger mit Früchten	73
Quarkplinsen	74
Raspelgemüse-Auflauf	75
Rote Bete Risotto.....	76
Rote Linsensuppe	77
Scharfes Rindfleisch aus dem Wok.....	78
Scheiterhaufen	79
Schnitzel nach Piratenart.....	80
Schokoladebananen	82
Schoko-Kirsch-Muffins	83
Schummelpizza	84
Soyala Käsekuchen	85
Selbstgemachte Hamburger	86
Spaghetti mit Gemüsebolognese	87
Spinatknödel.....	88
Spinatlassagne I	89
Spinatlasagne II	90
Spinat-Lachs-Lasagne.....	91
Süsse Rhabarbersuppe mit Erdbeeren	92
Süß-sauerer Reisgericht	93
Strammer Max	94
Tomaten-Törtchen mit Knusperherzen.....	95
Tortillawraps mit Hähnchen und Rohkost	96
Vanillige Milchnudeln.....	97
Vollkornkekse	98
Zucchini-Frikadellen I.....	99
Zucchini-Frikadellen II.....	100

Zucchini-Karotten-Puffer mit Kräuterquark	101
Zucchinilasagne	102
Zuchnipuffer mit Käse	103
Zucchinipizza	104
Zuchnipuffer mit Radieschenschaum	105

APFEL-MUFFINS

Zutaten

Für den Teig 1:

150 g Weizenmehl
1 gestr. TL Backpulver
75 g Zucker
1 Packung Vanille-Zucker
2 Eier (Größe M)
100 g weiche Butter
100 g stichfeste saure Sahne
1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
1 TL Zitronensaft

Für den Teig 2:

5 Pick up Chock & Schoko-Riegel (je 28 g)
1 Prise Zimt
50 g stichfeste saure Sahne (10% F.)
2 kleine Äpfel (200 g)
1 EL Zitronensaft
1 EL Apfelgelee

Zubereitung

Als Vorbereitung eine Muffinform für 12 Muffins mit Papierbackförmchen auslegen. Die Pick up-Riegel zu feinen Bröseln zerkleinern. Den Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze 180° Celsius oder Heißluft 160° Celsius. Für den Teig 1 Mehl mit Backpulver in eine Rührschüssel geben und mit Zucker und Vanille-Zucker mischen. Eier und Butter und saure Sahne hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät mit Rührbesen etwa 2 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig halbieren.

Unter eine Teighälfte einen klein geschnittenen geschälten Apfel und Zitronensaft unterrühren. Für den Teig 2 die Pick up-Brösel unter den restlichen Teig geben und mit Zimt und der sauren Sahne verrühren und in die Muffinform verteilen. Den Apfelteig darauf geben. Zum Belegen die Äpfel schälen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen. Die Äpfel in jeweils 6 Scheiben schneiden, mit Zitronensaft bestreichen und auf den Apfelteig legen.

Die Form in den vorgeheizten Backofen stellen. Backzeit 30 Minuten. Die Muffins nach dem Backen sofort mit Apfelgelee bestreichen und nach 5 Minuten aus der Form nehmen und auf dem Rost erkalten lassen. Mit Sahne oder kalter Vanillesoße servieren.

APFELKUCHEN PFÄLZER ART

Zutaten

125 g Margarine

75 g Zucker

1 Prise Salz

250 g Mehl

1/8 Liter Apfelsaft

1 kg Äpfel

bei Bedarf eine Prise Zucker

2 Eier

2P Vanillinzucker

50g Zucker

1/4 Liter Sahne

Zubereitung

Margarine mit Zucker und Salz schaumig rühren; Mehl abwechselnd mit Apfelsaft in den Teig hinzukneten; diese Masse etwa 30 Minuten kalt stellen.

Dann: gefettete Springform mit dem Teig auslegen, den Rand hochdrücken und kühl stellen. Währenddessen die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und an den Rundungen einritzen. Die Äpfel mit den Rundungen nach oben auf den Teig setzen und bei Bedarf leicht mit Zucker bestreuen.

Nun das Ganze in den Backofen; Backzeit gut 30 Minuten bei 225° C im vorgeheizten Backofen.

Währenddessen die Eier mit dem Vanillinzucker und dem Zucker schaumig rühren und dann die Sahne unterheben. Diese Masse über die Äpfel verteilen und 15 Minuten überbacken.

BABY-MUFFINS MIT MANGOPÜREE

Zutaten für 4 Portionen

100 g Weizenmehl
30 g Kokosflocken
1 TL Backpulver
1 kleine, reife Banane
100 ml Magermilch
1 kleines Ei
20 g Zucker
2 kleine, reife Mangos
1 TL Zitronensaft
2 EL Kokoschips und
1 Feige zum Verzieren

Zubereitung

Mehl, Kokosflocken und Backpulver mischen. Banane mit einer Gabel zerdrücken. Magermilch, Ei, Zucker, Banane und die Mehlmischung unterrühren. 16 Förmchen für Minimuffins leicht einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas: Stufe 2/Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und vorsichtig aus den Formen lösen.

Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Eine Hälfte mit einem Mixer pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Restliche Mangos fächerartig aufschneiden.

Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Feige in schmale Spalten schneiden. Muffins mit der Sauce auf einem Teller anrichten, mit Mango- und Feigenspalten und Kokoschips garnieren.

BANANEN-BUTTERMILCH-QUARK MIT NÜSSEN

Zutaten

½ Banane

Einige spritzer Zitronensaft

50 ml Buttermilch

100 g Magerquark

15g Studentenfutter

1 TL Honig

Zubereitung

Von der Banane 2 Scheiben abschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Übrige Bananen in Stücke schneiden und mit der Buttermilch pürieren. Quark und Bananen-Buttermilch verrühren. Studentenfutter hacken. Hälfte Buttermilch-Quark in ein Glas geben, mit etwas Studentenfutter bestreuen.

Mit ½ TL Honig beträufeln. Restlichen Quark und übrige Nüsse darauf geben. Mit ½ TL Honig noch mal beträufeln. Mit den Bananenscheiben verzieren.

BANDNUDELN MIT LACHS

Zutaten

2 EL Pinienkerne

125 g Bandnudeln

Pfeffer

2 EL Balsamessig

Majoran

Jodsalz

1 Radicchio

1 Schalotte

100 g Räucherlachs

1 TL Olivenöl

Zubereitung

Radicchio putzen, ab-spülen und in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Majoranblättchen von den Stielen zupfen.

Pinienkerne ohne Fett rösten, beiseite stellen. Lachs in feine Streifen schneiden. Nudeln in Salzwasser garen. Öl erhitzen. Schalotte darin anbraten. Radicchio und Majoran zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen, 5 Minuten schmoren.

Nudeln abgießen, mit Radicchio, Pinienkernen und Lachs anrichten.

BLECHKARTOFFELN

Zutaten

2 kg mittelgroße Kartoffeln

etwas Öl für das Backblech

20-30 g grobes Salz

3 gestr. TL Rosmarin, Thymian

andere Gewürze, wie Curry, Paprika usw.

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Backblech dick mit Öl bestreichen. Mit Salz, Gewürzen und Kräutern bestreuen. Kartoffeln mit der Schnittfläche daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200°C ca. 30 Minuten backen.

BLUMENKOHL-SCHINKEN-AUFLAUF

Zutaten für 4 Personen

ca. 500 g Blumenkohl

150 – 200 g gekochten Schinken

200 g tiefgefrorene Blätterteigplatten

200 g Sahne

3 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

2 TL Mondamin

50 g geriebenen Käse

Zubereitung

Auflaufform mit Blätterteig auslegen (inkl. Rand). Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Währenddessen Schinken in Streifen schneiden.

Sahne mit Eiern, Mondamin und Gewürzen verquirlen. Blumenkohl mit Schinken in die Form füllen. Eiermilch darüber gießen und mit Käse bestreuen.

Bei 180° C 40 Minuten backen.

BRATAPFEL IM GLAS

Zutaten für 4 Personen

4 kleine Äpfel - passend für die Gläser

40 g weiche Butter

20 g Zucker

Zimt

20 g gehackte Mandel

20 g Rosinen (wenn die Kinder das mögen)

8 cl Apfelsaft

Zubereitung

Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen, sodass ein "Loch" im Apfel ist. 4 leere Sturzgläser á 230 ml Fassungsvermögen bereitstellen. Die weiche Butter mit dem Zucker und dem Zimt mischen. Die Mandeln und Rosinen unterrühren. Die Masse mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen.

Je einen Apfel in ein Glas stellen (Einfetten der Gläser ist nicht notwendig) und ein kleines Schnapsglas (2 cl) voll Apfelsaft darüber kippen.

Die Äpfel in den Gläsern bei 200° C (Ober-/Unterhitze, vorgeheizt) ca. 30 Minuten ohne Deckel backen. Wenn die Äpfel weich sind, die Gläser aus dem Ofen nehmen, die Ränder gut abwischen (saubere Ränder sind sehr wichtig, damit die Gläser Vakuum ziehen) und den Deckel fest darauf schrauben.

Die geschlossenen Gläser kann man zum Abkühlen in den ausgeschalteten Ofen zurückstellen. Sind die Gläser dicht, halten sich die Äpfel eine Weile, genau wie eingekochtes Obst.

Kann kalt und warm gegessen werden. Einfach ein Glas ohne Deckel kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Schmeckt auch gut mit Vanillesoße darüber. Kann im Glas serviert werden, sieht hübsch aus und ist mal etwas anderes.

BUNTE CUPCAKES

Zutaten für 12 Stück

100 g Butter

250 ml Kokosmilch

2 Eier

300 g Mehl

100 g Zucker

2 TL Backpulver

½ TL Backnatron

1 Prise Salz

250 g Frischkäse

75 g Puderzucker

Speisefarbe

Zubereitung

Die Butter schmelzen und mit der Kokosmilch und den Eiern verquirlen.

Ofen auf 200° Celsius vorheizen.

Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen. Zucker, Mehl, Backpulver, Backnatron und Salz mischen. Mit der Ei-Kokosmilch-Mischung glatt verrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Frischkäse und Puderzucker cremig rühren, in drei gleich große Portionen teilen, jeweils mit Speisefarbe rosa, gelb und hellgrün einfärben.

Cupcakes damit bestreichen und mit weißer Zuckerschrift verzieren.

BUNTE FRIKADELLEN

Zutaten

1 Zwiebel

500g gemischtes Gemüse nach Wahl (z. B. Zucchini, Paprika, Möhren)

50 ml Gemüsebrühe

1 Zitrone

3 EL Haferflocken

1/2 Bund Petersilie

2 Eier

2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Zwiebel würfeln, mit etwas Öl anbraten. Gemüse putzen, grob raspeln und kurz mit den Zwiebeln anbraten. Gemüsebrühe angießen, mit Zitronensaft abschmecken. Gemüse leicht abkühlen, Haferflocken, Kräuter und Eier untermischen.

Der Teig sollte eine klebrige, feste Konsistenz haben. Andernfalls mit Haferflocken verdicken oder mit Wasser verdünnen. Kleine Frikadellen formen und in heißem Öl in der Pfanne von beiden Seiten knusprig braun anbraten.

BUNTE HÜHNERSUPPE

Zutaten

1 große Zwiebel
2 große Hähnchenbrüste mit Knochen
1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner
3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb)
4 Möhren
1 Zucchini
150 g Nudeln, Suppennudeln (z. B. Gabelspaghetti)
150 g tiefgekühlte Erbsen
lösliche Hühnerbrühe, nach Bedarf
Pfeffer
Salz
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Zwiebel schälen und halbieren. Fleisch waschen. Beides mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern in ca. 2 Litern Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Gemüse putzen, waschen und klein würfeln. Fleisch herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Brühe durchsieben und mit Salz würzen. Darin die Nudeln 2 Minuten garen. Vorbereitetes Gemüse dazugeben und alles zusammen nochmals 5 bis 6 Minuten garen.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in der Suppe erhitzen.

Abschmecken mit Pfeffer, Salz und Hühnerbrühe. Petersilie waschen, hacken und zufügen.

COUSCOUS SALAT

Zutaten

200 g Couscous

100 ml Weißweinessig

1 EL Rohrzucker

100 ml Sonnenblumenöl

1 TL Kräutersalz

1 TL Pfeffer

1 Zwiebel, gewürfelt

150 g Zucchini, gewürfelt

150 g Paprika, gewürfelt

200 g Tomaten, gewürfelt

200 g Naturjoghurt

Kreuzkümmel

Zubereitung

Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Zwiebeln, Paprika und Zucchini zugeben. Unter Rühren einmal aufkochen lassen, 2 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen. Couscous zugeben, vorsichtig unterheben und 15 Minuten bei geschlossenem Topf ziehen lassen.

Tomatenwürfel unter Couscous heben. Joghurt mit Salz und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken und unterheben oder separat reichen. Dieses Grundrezept lässt sich auch noch mit Fetakäse und Oliven verfeinern, sofern es die Kinder mögen.

DINKELAUFLAUF

Zutaten

160g Dinkel
500 ml Gemüsebrühe
200g süße Sahne
200g saure Sahne
2 Eier
2 kleine Stangen Lauch
4 Karotten
Petersilie
2 rote Zwiebeln
100g geriebener Käse (z.B.Gouda)
4 EL Öl
etwas Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln klein würfeln und im Öl glasig dünsten, Dinkel dazu, kurz danach die gewürfelten Karotten und den ebenfalls klein geschnittenen Lauch dazu und ca. 3 Minuten mitdünsten dann mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Sahne, Eier, Petersilie verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach 20 Minuten Kochzeit die Sahne-/Eier-Mischung unterrühren und in einer gebutterten Auflaufform, mit dem Käse bestreut, für 20 Minuten in den Ofen bei Ober/Unterhitze 160 Grad.

DÜRÜM-DÖNER

Zutaten für 1 Döner

1 Tortilla-Fladen

1 Putenschnitzel (oder auch anderes Fleisch – je nach Vorliebe)

1 Karotte

1 kleine Zwiebel

Salat

Gurke

ggf. weiteres Gemüse wie Tomaten, Kraut

nach Belieben ggf. Schafskäse

Naturjoghurt

Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch gut gewürzt mit etwas Öl marinieren und etwas ziehen lassen. Am Stück anbraten bis es fast durchgebraten ist.

Währenddessen das Gemüse in kleine Stifte bzw. Streifen schneiden und auf einem Teller anrichten. Den Joghurt mit den Kräutern, Salz und Pfeffer anrühren - wird als Soße in den Döner gegeben.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen schneiden. Dann nochmals in der Pfanne knusprig braten.

Die Tortilla-Fladen in der Mikrowelle oder dem Backofen erwärmen.

Das Beste kommt jetzt:

Alle Zutaten auf den Tisch stellen, den Fladen auf den Teller legen. Jetzt kann das Kind seinen Döner nach Herzenslust belegen - und meiner Erfahrung nach wird jetzt ordentlich aufgeladen. Am besten fängt man mit dem Fleisch an und gibt dann das Gemüse und am Schluss die Joghurt-Soße drauf. Den Fladen von unten etwas einklappen, und dann von der Seite her aufrollen. Damit das ganze einfacher zu essen ist, einfach etwas Alufolie rumwickeln.

EINE KARRE MIST

Zutaten für 4 Personen

1 kg gewürztes Mett mit Zwiebeln

3 große Tomaten

1 große Dose Pilze

1 Dose Mais

200 g Gouda

1 Becher Sahne

3 TL Brühe

1 Schuss Weißwein

Zubereitung

Kommt der Bauer spät vom Feld, die Bäuerin den Ofen anstellt. Eine Karre Mist heißt das Gericht, eine Auflaufform hält alles dicht. Ein Kilo Mett wird nun halbiert, damit man essen kann zu viert. Die Hälfte kommt nun in die Form, das schmeckt bestimmt enorm. Nun wird belegt mit den Tomaten, am besten aus dem Garten.

Hinzu kommen Pilze und der Mais, am besten reicht man dazu Reis. Obenauf kommt noch mal Hack, damit der Bauer wird auch satt. Angegossen wird mit Sahne, Brühe und Wein, nun kommt alles in den Ofen rein. Gebrutzelt wird bei 200° Celsius, es schmeckt dann besonders zart, wenn man zum Schluss mit Käse es bedeckt, es sieht gut aus und schmeckt.

ERDBEER-JOGHURT-CREME

Zutaten

200 g Erdbeeren

100 g Zucker

300 g Joghurt

200 g Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

1 Zitrone

6 Blatt rote Gelantine

Zubereitung

Erdbeeren pürieren, mit Zucker verrühren. Joghurt, Vanillezucker und Zitronensaft dazugeben und gut verrühren. Sahne steif schlagen. Gelantine erst im kalten Wasser einweichen, danach im heißen Wasser auflösen.

Erdbeercreme mit gelöster Gelantine verrühren und die Sahne unterheben.

Creme kalt stellen.

ERDBEERROLLE

Zutaten

3 Eier (getrennt)

150 g Puderzucker

90 g Mehl

60 g Stärke

1 TL Backpulver

200 g Erdbeeren

2 Becher Sahne

Zubereitung

Das Eiweiß steif schlagen und den Puderzucker nach und nach zugeben. Die Eigelbmasse unterrühren und Mehl, Backpulver und Stärke vorsichtig unterheben.

Den Teil gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.

ERDBEER-SMOOTHIE

Zutaten

500 g Erdbeeren

2-3 EL Puderzucker

3 EL. Instant Haferflocken

150 g Vanillejoghurt

400 ml Milch

100 g Schlagsahne

Zubereitung

Erdbeeren vorsichtig waschen und putzen. Die Erdbeeren mit Puderzucker, Instant Haferflocken, Vanillejoghurt und Milch im Mixer fein pürieren. Die Schlagsahne halbsteif schlagen.

Smoothie in Gläser füllen, die Schlagsahne darauf verteilen, evtl. Schokostreusel oder auch evtl. etwas Zimtpulver darüber geben.

FEINSCHMECKER-MÜSLI

Zutaten

3 EL Weizen

Wasser nach Bedarf

1 Apfel

3 Eßl. Apfelsaft

1 Eßl. Zitronensaft

25 g Haselnüsse, grob gehackt

3 Eßl. Rosinen

1 Prise Zimt, Muskat, Koriander

5 Eßl. Creme fraiche oder 1/2 Becher steif geschlagene Sahne

Zubereitung

Die Weizenkörner grob schroten und mit dem Wasser zu einem dicken Brei verrühren und 8 Stunden quellen lassen. Den Apfel grob raspeln, Apfel- und/oder Zitronensaft über den Apfel gießen.

Die Creme fraiche oder die geschlagene Sahne mit Zimt, Muskat und Koriander würzen und alle Zutaten vermischen.

Eventuell kann man das ganze Müsli mit etwas Honig süßen.

FENCHELMÖHRE AUF KARTOFFELPÜREE

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Kartoffeln

300 g Fenchel

3-5 Möhren

2 Zwiebeln

Ca. 1/4 L Milch

Muskat, Kräutersalz, Salz, Gemüsebrühe

Zubereitung

Kartoffel schälen, mit Salz kochen, abseihen, Milch hinzugießen und mit Mixer zu Püree verarbeiten. Mit Muskat abschmecken.

Fenchel und Möhre zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Möhren und ca. 5Min. später Fenchel dazu, 1-2 TL Gemüsebrühe und Wasser zugeben, ca. 20 min. köcheln lassen.

Mit Kräutersalz würzen.

FISCHSTÄBCHEN FÜR KIDS

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Fisch, Rotbarsch oder Seelachs

250 g Mehl

4 Eigelb

150 g Semmelbrösel, selbstgemacht

Salz

Pfeffer

Butter

evtl. Rosmarin, Thymian oder Salbei

Zubereitung

Fisch sorgfältig entgräten, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl auf einem Teller verteilen, Fischstücke darin wälzen, leicht abklopfen. Danach durch das leicht geschlagene Eigelb, dann durch die Semmelbrösel ziehen (könnte man gut mit frischen Kräutern etwas würzen, also Rosmarin, Thymian oder Salbei - muss aber nicht sein).

Derweil Butter in der heißen Pfanne aufschäumen lassen, Fischstücke rein, goldgelb braten lassen, leicht salzen, etwas weißer Pfeffer.

Dazu gibt's z. B. grünen Salat.

FRECHER „HANSWURST“ IM HUPF

(Gugelhupf gefüllt mit Putenfleischwurst dazu Gute-Laune-Salat)

Zutaten

500 g Vollkornmehl
1 P. Trockenhefe
1 TL. Salz
¼ l Lauwarmes Wasser
1 EL Petersilie, grob gehackt
1 rote Paprika
175 g Putenfleischwurst (ohne Knoblauch)
100 ml Rapsöl
2 Eier
Currypulver, frisch gem. Pfeffer
geschnitten (2. Hälfte für Salat verwenden)

Zubereitung

Einen Hefeteig zubereiten. Zuletzt Petersilie grob hacken und halbe rote Paprika in kleine Würfe schneiden und beides unterkneten.

Für den Salat Kirschtomaten, feine Ruccolablätter, Frühlingszwiebeln und halbe Paprika mischen und für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, etwas Honig, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb cremig aufschlagen, abschmecken.

Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Teig sich sichtbar vergrößert hat, die Hälfte des Teiges in eine gut gefettete Guglhupfform (22cm) füllen. Putenfleisch einmal der Länge nach durchschneiden, diese zwei Halbringe dann wie einen Kranz in die Mitte des Teiges legen, leicht andrücken und den Rest des Teiges gleichmäßig darauf verteilen.

Herd: etwa 180 Grad vorheizen (Heißluft 160 Grad, Gas 3), Backzeit: etwa 65 Minuten Guglhupf nach dem backen noch 10 Minuten auf einem Rost abkühlen lassen, dann stürzen. Gugelhupfscheibe auf Teller legen und Salat darum anrichten, Dressing über den Salat träufeln.

FROSKÖNIGINNENSUPPE

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Kartoffeln

4 Blätter Mangold

3 Handvoll grünes Gemüse (z. B. Brokkoli, Erbsen, Zucchini)

1,5 l Gemüsebrühe

Zitronensaft

Petersilie

Kräutersalz

Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Gemüse putzen und bis auf die grünen Mangoldblätter zerkleinern. Alles zusammen in der Gemüsebrühe gar kochen. Mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Grüne vom Mangold kleinschneiden und 1 Minute mitkochen. Dann alles pürieren und die froschgrüne Suppe servieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten

GEFÜLLTE BRÖTCHEN

Zutaten

4 Brötchen

300g Schweinegehacktes

1 Ei

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paniermehl

1 Paprikaschote

1 Tomate

2 Scheiben Käse

Zubereitung

Die Brötchen aufschneiden und Hälften daraus machen. Diese auf einem Backblech auslegen. Zwiebeln in Würfel schneiden und mit Hackfleisch und Ei eine Masse zubereiten und auf den Brötchenhälften verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

GEMÜSE-CANNELLONI

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

4 Möhren

2 Zucchini

250g Ricotta

3 Eier

20 Cannelloni

350 ml passierte Tomaten

100 g geriebener Gouda

Zubereitung

Zwiebeln und Möhren schälen und klein Würfeln, Zucchini ebenfalls würfeln. In Olivenöl kurz andünsten. Ricotta und Ei verrühren und unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Mischung in die Cannelloni füllen.

Cannelloni in eine Auflaufform schichten und mit dem passierten Tomaten übergießen und würzen. Käse darauf streuen.

Bei ca. 180 ° C ca. 25 Minuten im Ofen backen.

GEMÜSEFRIKADELLEN

Zutaten für 4 Personen

500 g gemischtes Gemüse (Zucchini, Paprika, Möhren, Frühlingszwiebeln)

1 Zitrone

1 Würfel Gemüsebrühe

2 Eier

2 EL Haferflocken

gemischte Kräuter, klein gehackt (Petersilie, Schnittlauch etc.)

Olivenöl

Zubereitung

Das Gemüse mit der Reibe grob raspeln. Zucchini und Paprika mit ein paar Zitronenspritzern würzen. Den Gemüsewürfel zerkleinern, angießen und das Gemüse zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Anschließend die Eier mit den Haferflocken, den Kräutern und dem gekochten Gemüse gut vermengen.

Mit den Händen (am besten leicht bemehlt) Frikadellen formen und im heißen Olivenöl herausbraten.

Dazu schmeckt lecker ein Kräuterquark und Pellkartoffeln.

GEMÜSE-MUFFINS MIT FRISCHKÄSE-CREME

Zutaten für 6 Muffins

160g Weizen-Vollkornmehl

2 Päckchen Backpulver

50g Haferflocken

4 TL Salz

2 Eier

4 EL Milch

80 g Butter

Gemüse: 1 Möhre, 2 EL Erbsen, 100 g Mais (Dose)

Fett und Sesam für die Förmchen

Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Für die Füllung:

400g Doppelrahmfrischkäse

1 EL Schnittlauch, geschnitten

2 EL Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

2-3 Tomaten

Zubereitung

Mehl und Backpulver mischen. Haferflocken, Salz, Eier und Milch unterrühren. Butter erwärmen, bis sie flüssig wird, etwas abkühlen lassen und unterrühren. Möhre fein raspeln. Mit Erbsen und Mais unter den Teig heben. Teig in gefettete, mit Sesam ausgestreute Förmchen füllen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. 30 Minuten bei 180 °C backen. Frischkäse mit Schnittlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Ausgekühlte Muffins aufschneiden. Mit der Käsecreme und einer Scheibe Tomate füllen. Zubereitungszeit 20 bis 30 Minuten und Backzeit 30 Minuten

GEMÜSE-MUFFINS MIT QUARK

Zutaten für 4 Personen

150 g Bio-Vollkornmehl
1/2 Päckchen Backpulver
50 g Bio-Haferflocken
3 EL Bio-Milch
2 Bio-Eier
1 Prise Meersalz
100 g Bio-Margarine (weich)
2 Bio-Karotten, geraspelt
100 g Bio-Zucchinihifte
90 g Bio-Mais
Bio-Sonnenblumenkerne
350 g Bio-Magerquark
3 EL frische, saisonale Kräuter, gehackt
frischer Pfeffer
4 Bio-Kirschtomaten
4 Muffin-Förmchen

Zubereitung

Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen. Haferflocken, Milch und Eier unterrühren.

Mit Meersalz abschmecken. 90 g Margarine verflüssigen und unterrühren. Gemüse unter den Teig heben und in die mit Margarine gefetteten Förmchen füllen. Sonnenblumenkernen einstreuen. Ca. 35 Minuten bei 170 °C backen.

Magerquark mit den Kräutern verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Gemüse-Muffins aufschneiden mit Quark-Creme und jeweils einer Kirschtomate füllen.

GEMÜSEPFANNKUCHEN MIT HÄHNCHENBRUST

Zutaten

Für den Teig:

125 ml fettarme Milch

125 g Weizenmehl

2 Eier

50 ml Mineralwasser

1 Pr. Salz

Öl zum braten

Für die Füllung:

Gemüse: 2 Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Zucchini, 250 g Broccoli

1 TL Gemüsebrühe

200 g Hähnchenbrust

2 TL Öl

1 TL Zitronensaft

50 ml Milch

Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren, ca. 15 Minuten quellen lassen.

Gemüse putzen, Karotten und Kohlrabi in feine Stifte, Zucchini in Scheiben schneiden, Broccoli zerteilen. 50 ml Wasser in einen Topf geben, Brühe zufügen und Gemüse darin dünsten. Hähnchenbrust würzen, im heißen Öl braten.

Bratensaft mit Zitronensaft ablöschen und mit etwas Milch auffüllen, einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfannkuchen backen (4 Stück), auf einen Teller legen, mit Sauce bestreichen, Füllung darauf geben, aufrollen. Mit der restlichen Sauce beträufeln.

GEMÜSE-PIZZA MIT MOZZARELLA

Zutaten für 4 bis 6 Personen

500 g Dinkel-Vollkornmehl

20 g Hefe

¼ l warmes Wasser

4 EL Öl

½ TL Salz

Belag:

500 ml Pizza-Soße

Gemüse (Zwiebelringe, Zucchini, Paprika, Oliven, Brokkoli)

300 g Mozzarella in Scheiben

Pfeffer Salz Basilikum Oregano

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und Mulde formen. Hefe hineinbröckeln. Mit etwas Wasser zu einem Vorteig anrühren. 15 Minuten gehen lassen. Öl, Salz und restliches Wasser zugeben. Zu einem elastischen Teig kneten. 30 Minuten gehen lassen.

Nun darf jedes Kind mithelfen, das Gemüse in schmale Scheiben zu schneiden. Jedes Kind bekommt eine Portion Teig, die es zu einer runden Pizza auswellen oder ausziehen darf. Teig mit Soße bestreichen. Jedes Kind belegt seine Pizza selbst mit Gemüse und Mozzarella. Mit Pfeffer, Salz, Basilikum und Oregano würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

10 Minuten bei 200 °C backen.

Tipp:

Den Pizzateig kann man vorbereiten, man sollte ihn aber im Kühlschrank lagern.

Zubereitungszeit 40 Minuten, Ruhezeit 45 Minuten und Backzeit: 10 Minuten,.

GRIESSNOCKERLSUPPE

Zutaten für zwei Personen (1 Erwachsener, 1 Kind)

Für die Nockerl:

40 g Butter (geschmolzen)

1 Ei

Salz

Muskat

80 g Hartweizengrieß

Für die Suppe:

1 große Karotte

1/2 Zucchini

1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

Alles verrühren, schaumig schlagen, ziehen lassen, währenddessen die Karotte und die halbe Zucchini klein schneiden und weich dünsten, zu einem feinen Brei mixen und beiseitestellen. Nun einen Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen und mit einem kleinen (feuchten) Löffel „Nockerl“ (Klößchen) aus dem Grieß formen und ins heiße Wasser gleiten lassen, 30 Minuten kochen lassen. Danach das pürierte Gemüse dazugeben (unterschmuggeln).

Fertig.

Zeit: Vorbereitung 10 Min. und Kochzeit der Grießklößchen 30 Min.

GEMÜSEREIS AUS DEM BACKOFEN

Zutaten für 4 Personen

200 g Risottoreis

1 mittelgroße Zucchini

1 große rote Paprikaschote

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei)

500 g geschälte, gehackte Tomaten

80 ml hochwertiges Olivenöl

¼ l Wasser

2 EL Gemüsebrühepulver

Salz und Pfeffer

frisch geriebener Käse (Parmesan passt sehr gut) zum Überbacken

Zubereitung

Reis in eine feuerfeste Auflaufform geben. Zucchini, Schote und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Kräuter fein hacken. Gemüse und Kräuter zum Reis geben. Die restlichen Zutaten (bis auf den Käse) ebenfalls in die Auflaufform geben und alles gut vermischen.

Backofen auf 170 – 180 °C vorheizen. Gemüsereis 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Die Form kurz herausnehmen und geriebenen Käse auf dem Gemüsereis verteilen. Für ca. weitere 10 Minuten in den Backofen.

GEMÜSE-SPAGHETTI

Zutaten für 2 Personen

1/2 Zwiebel

2 Tomaten

1 Dose Bohnen

1 Becher Sauerrahm

2 grüne Paprika

250 g Spaghetti

Zubereitung

Die Spaghetti kochen. Etwas Öl in eine Pfanne geben. Die Zwiebel, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden und in die Pfanne geben.

Die abgetropften Bohnen und den Sauerrahm dazu geben. Etwa 20 Minuten gar dünsten lassen und mit den Spaghetti verrühren.

GURKEN-NUDELSUPPE

Zutaten

250 g Suppenhörnchen

½ Salatgurke

Salz

Pfeffer

1 Zwiebel

Rinderbrühe

Basilikumblätter

Zubereitung

Suppennudel in Salzwasser 6 bis 8 Minuten kochen. Kalt abschrecken Zwiebel in grobe Würfel schneiden, Salatgurke schälen und in etwa gleichgroße Würfel schneiden. Beides zusammen glasig dünsten, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eine klare Suppe aus Rinderbrühe herstellen und Zwiebel- und Gurkenwürfel einlegen. Zuletzt die Suppenhörnchen dazugeben. Einige Basilikumblättchen grob schneiden und darüber streuen.

HÄHNCHENBRUST MIT BROKKOLI

Zutaten für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Speisestärke
4 EL Sojasauce
6 EL Öl
300 g Brokkoli
200 g kleine braune Champignons
4 Frühlingszwiebeln
150 ml Geflügelfond
2 EL trockener Sherry
1 EL Zitronensaft
100 g ungesalzene Cashewkerne
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenbrust in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. 1 TL Speisestärke mit 2 EL Sojasauce und 1 EL Öl verquirlen. Die Fleischscheiben damit vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Brokkoli waschen und in kleine Stücke schneiden. Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und halbieren, Frühlingszwiebeln waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Geflügelfond, Sherry, übrige Sojasauce und Zitronensaft mit der restlichen Speisestärke glattrühren. Den Wok und dann 2 EL Öl darin erhitzen und die Nüsse unter Rühren hellbraun braten, herausheben. Das Fleisch im heißen Öl anbraten und dann herauszunehmen.

Das übrige Öl im Wok erhitzen. Erst die Brokkolistiele 2 Minuten braten, dann die Röschen 2 Minuten unterrühren und mitbraten. Pilze und Frühlingszwiebeln dazugeben, alles noch 4 Minuten im Wok mitbraten.

Die Würzsauce angießen und aufkochen lassen. Das Fleisch und die Nüsse hinzufügen. Alles bei starker Hitze eine weitere Minute unter ständigem Rühren vermischen, bis die Sauce andickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HÄHNCHEN-RISOTTO

Zutaten für 4 Personen

200g Hähnchenbrustfilets

1 grüner Paprika

3 kleine Tomaten

1 EL Butter

250g Langkornreis

3/8 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

½ TL Curry

1 kleine Dose Mais

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Das Fleisch in Streifen schneiden, Paprika und Tomaten waschen und fein würfeln. Butter erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Reis zugeben und kurz dünsten. Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Risotto im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Mais etwa 8 Minuten vor Ende der Garzeit zusammen mit den Paprikawürfeln zugeben. Tomaten zum Schluss mit erhitzen.

Nochmals pikant abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreuen.

HARRY POTTER SUPPE

Zutaten

1 kg Zucchini

1 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Würstchen

Kartoffeln

Sahne

Zubereitung

Von den Zucchini die Enden abschneiden und bei Bedarf schälen, wenn man die Schale dran lässt wird die Suppe grüner. Zucchini in Scheiben schneiden und in einen großen Topf geben. Wer die Suppe neutraler haben möchte kann noch geschälte, in Stücke geschnittene Kartoffeln und hinein geben. Brühe hinzugeben und aufkochen lassen. Danach das Gemüse weich kochen und pürieren.

Vor dem Servieren die Würstchen kleinschneiden und in den Teller geben. Sahne nach Belieben hinzufügen.

ITALIENISCHES BRUSCETTA

Zutaten

*Ciabatta, Weißbrot oder auch Dinkelbaguette
(gerne ein paar Tage alt – aber noch nicht hart)
Tomaten
etwas Knoblauch
Basilikum
Olivenöl
Salz, Pfeffer*

Zubereitung

Die Tomaten in kleine Stücke (am besten kleine Würfel) schneiden, das Basilikum und den Knoblauch klein schneiden und zu den Tomaten geben. Mit Olivenöl übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Brot in Scheiben schneiden und toasten. Alternativ auch auf dem Grill kurz grillen oder in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig rösten.

Das Brot und die Tomaten auf den Tisch stellen - jetzt können sich die Kinder die Brote selbst zubereiten.

JONATHANS LIEBLINGSKUCHEN

Zutaten

300 g Dinkelvollkornmehl

175 ml Agavendicksaft

1 Päckchen Backpulver

4 Eier

150 ml Rapsöl

150 ml Milch

eventuell Rosinen

Zubereitung

Alles verrühren und in eine gefettete Kastenkuchenform geben.
50 Minuten bei 160° C (Umluft) backen.

KARTOFFEL-APFELAUFLAUF

Zutaten

600 g Kartoffeln

Salz, Pfeffer

2 Äpfel (400 g)

250 g Camembert

1 Becher Schlagsahne

2 Eier

1 EL Edelsüß-Paprika

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale 20-30 Minuten in Salzwasser kochen. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Äpfel schälen und das Kerngehäuse herausstechen. Äpfel halbieren und in Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Kartoffel- und Apfelscheiben in eine ofenfeste Form schichten. Sahne und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Über die Kartoffeln gießen. In den Backofen schieben, auf 200 Grad stellen und dann 45 Minuten backen.

KARTOFFEL-BROCCOLI-AUFLAUF MIT FISCHSTÄBCHEN

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln

400 g Broccoli

Gemüsebrühe

5 Fischstäbchen

2 Tomaten

150 g geriebener Käse

etwas Fett

Pfeffer, Paprika, Salz nach Geschmack

Zubereitung

Kartoffeln waschen, kochen und schälen. Broccoliröschen in Gemüsebrühe bissfest dünsten. Tomaten waschen und würfeln.

Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform (33 x 26 cm) schnippeln und mit einer dünnen Schicht Käse bestreuen. Tomaten und Broccoli gleichmäßig darauf verteilen.

Fischstäbchen in ca. 1 cm dicke Stückchen schneiden und ebenfalls auf den Auflauf geben. Ein paar Löffel Gemüsebrühe darüber geben. Nach Geschmack würzen und restlichen Käse verteilen.

Im Backofen bei 190°C (Umluft) ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten und 25 Minuten Backzeit

KARTOFFELCREMESUPPE

Zutaten

700 ml Brühe

300 g Karotten

1 Becher Sahne

2 EL Weizenmehl

30 g Butter

Zubereitung

Karotten schälen, waschen, würfeln und in heißer Butter anbraten. Mehl darüber streuen und gut umrühren. Die Brühe dazu gießen und die Karotten 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme dünsten. Die gegarten Karotten pürieren und nochmals aufkochen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit Sahne binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Die Suppe mit in Würfel geschnittenem Toast servieren.

KARTOFFEL-GEMÜSE-PIZZA

Zutaten

Für den Teig:

¼ l Wasser

25 g Hefe

375 g Weizenvollkornmehl

4 EL Öl

¼ TL Salz

Für den Belag:

300 g Kartoffeln

300 g Gemüse (z.B. Möhren)

2 Zwiebeln

20 g Butter

1/8 l Gemüsebrühe

1 EL Oregano

1 EL Petersilie

Kräutersalz, Pfeffer

150 g geraspelten Käse (z. B. Emmentaler)

Zubereitung

Lauwarmes Wasser und Hefe verrühren. Weizenvollkornmehl, Öl und Salz zugeben und zu einem Teig verkneten. Ca. 20-30 Minuten gehen lassen.

Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln häuten und fein würfeln, in Butter andünsten. Gemüsebrühe angießen und alles mit Kräutersalz, Pfeffer, Oregano und Petersilie würzen.

Teig nochmals kneten, 4 Pizzen formen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Gemüse und geraspelten Käse belegen und bei 220°C (190°C Umluft) ca. 25 Minuten backen.

KARTOFFEL-GNOCCHI MIT SALBEIBUTTER UND GLASIERTEN MÖHREN

Zutaten für 2 Portionen

200 g mehlig kochende Kartoffeln

60 g Frischkäse

60-70 g Hartweizen- oder Vollkorn Grieß

1 Eigelb

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Gemüse: 400 g Möhren, 2-3 Stängel Salbei

3 EL Butter

1 TL brauner Zucker

1 EL Parmesan-Käse in kleinen Bröckchen

Zubereitung

Die Kartoffeln abbürsten und mit Schale in wenig Wasser etwa 20 Minuten kochen. Abgießen, sofort die Schale abziehen und die Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Frischkäse, Grieß und Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu einer Rolle (Durchmesser etwa 1-2 cm) formen. Falls die Kartoffelmasse zu weich ist, noch etwas mehr Grieß unterkneten. Die Rolle in kleine Stücke schneiden und jedes Stück mit den Zinken einer in Mehl getauchten Gabel eindrücken. So bekommen die Gnocchi die typischen Rillen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Gnocchi in das kochende Wasser geben und darin bei kleiner Hitze etwa 3-5 Minuten gar ziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen. Die Möhren schälen, längs halbieren oder vierteln und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Butter erhitzen und die Möhren darin etwa 6 Minuten bissfest dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit den Zucker darüber streuen und die Möhren mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf auf der ausgeschalteten Platte warm halten. Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Restliche Butter erhitzen und die Salbeiblätter darin ganz leicht anbraten. Die abgetropften Gnocchi in der Salbeibutter schwenken und zusammen mit den Möhren servieren. Den Parmesan darüber streuen.

KARTOFFELPUFFER MIT LACHS

Für die Kartoffelpuffer waschen Sie die Kartoffeln und schälen Sie sie. Dann reiben Sie sie in die Schüssel. Um die Flüssigkeit, die beim Zerreiben der Kartoffeln entsteht zu reduzieren, füllen Sie die Masse in das Küchenhandtuch und drücken sie über dem Waschbecken kräftig aus.

Schälen Sie die Zwiebeln. Eine Zwiebel reiben Sie in die Schüssel, die andere Zwiebel schneiden Sie in feine Ringe und stellen sie beiseite. Brausen Sie die Petersilie kurz unter fließendem Wasser ab, tupfen Sie sie trocken und hacken sie ganz fein. Geben Sie die Kartoffelmasse dann zu der geriebenen Zwiebel in die Schüssel zurück und fügen Sie die Eier, die Petersilie und eine Prise Muskat hinzu.

Schmecken Sie die Masse mit Salz und Pfeffer ab. Je nachdem, wie flüssig die Kartoffelmasse noch ist, geben Sie außerdem 1-2 Esslöffel Kartoffelmehl hinzu. Erhitzen Sie dann eine großzügige Menge Öl in der Bratpfanne und stellen Sie die Temperatur des Backofens auf 70 Grad. In den Backofen stellen Sie einen großen Teller oder ein Backblech. Hier halten Sie die fertigen Kartoffelpuffer warm. Sollen Sie Kartoffelpuffer mit Lachs eine Hauptspeise werden, geben Sie pro Puffer eine knapp bemessene Suppenkelle voll Kartoffelmasse ins heiße Öl. Sind die Kartoffelpuffer als Vorspeise vorgesehen, sollten sie kleiner ausfallen. Nehmen Sie in diesem Fall zum Portionieren einen Esslöffel.

Braten Sie die Kartoffelpuffer dann von beiden Seiten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Während des Bratens saugen die Kartoffelpuffer eine Menge Öl auf. Scheuen Sie sich deshalb nicht, immer wieder Öl in die Pfanne zu geben.

Während die Kartoffelpuffer braten, können Sie bereits die Servierteller vorbereiten.

Den geräucherten Lachs richten Sie auf den Tellern hübsch an und dekorieren ihn mit den Zwiebelringen.

Dann verteilen Sie die Kartoffelpuffer auf den Tellern und servieren das Gericht sofort.

KÄSEBROT

Zutaten für 4 Personen (= ca. 16 Scheiben)

300 g Mehl

1 TL Salz

1 Päckchen Backpulver

200 g geriebener Käse

250 ml Milch

Zubereitung

Mehl, Salz und Backpulver mischen und abwechselnd den geriebenen Käse und die Milch zugeben und verrühren.

Den Teig in die eingefettete Kastenform (30 cm) geben und gleichmäßig verteilen und bei vorgeheiztem Backofen 180° auf mittlerer Schiene ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Brot aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen und dann das Brot auf den Küchenrost kippen. Das Brot weiter abkühlen lassen und sich dann schmecken lassen.

Nach Belieben „pur“ oder mit Butter und Honig bestreichen oder mit Wurst belegen.

Dauer der Zubereitung ca. 5 Minuten.

KÄSESPÄTZLE AUS DINKELMEHL

Zutaten

Für den Spätzle-Teig:

500 g Dinkelmehl

3/8 l Wasser

1 Prise Salz

2-3 Eier

Außerdem:

ca. 300 g Käse (Emmentaler), Zwiebeln, geröstet

Zubereitung

Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem Teig verkneten. Einen großen Topf mit Wasser füllen und etwas Salz zum Kochen bringen. Teig auf ein Brett legen und immer von der Kante mit einem Messer Teigstückchen in das siedende Wasser schaben. Dann noch ca. 5 Minuten kochen lassen. Dann sind sie fertig! Das Wasser Abseihen, Spätzle in eine Schüssel geben und den geraffelten Emmentaler und die Zwiebeln darüber, fertig.

Dazu schmeckt: Gurkensalat mit frischem Dill + Jogurt/Sahnedressing

KINDERPIZZA

Zutaten für 3 bis 4 Personen

75 g Magerquark

1 EL Milch

2 EL Öl

1 Ei

1/2 TL Salz

150 g Vollkornmehl

1/2 Päckchen Weinsteinbackpulver

5-10 Blättchen Basilikum

50-100 g Champignons

30-50 g geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)

30-50 g gekochter Schinken

30 g Tomatenmark

Zubereitung

Den Quark mit Öl, Milch, Ei und Salz glatt rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zu der Quarkmasse geben und unterkneten. Solange Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Das Basilikum klein hacken, die Champignons halbieren und in feine Blättchen schneiden, den Schinken fein würfeln. Basilikum, Champignons, Käse, Schinken und Tomatenmark miteinander vermischen.

Die Arbeitsplatte mit Mehl bestreuen und den Teig darauf dünn ausrollen. Den Belag auf dem Teig verteilen, den Teig aufrollen, in 3 cm dicke Scheiben schneiden und leicht flach drücken.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Öl bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C für 25 bis 30 Minuten backen.

KIRSCHMICHEL

Zutaten

60 g Butter oder Margarine
125 g Zucker
1 Päckchen Vanille-Zucker
3-4 Tropfen Bittermandel-Aroma
2 Eier
150 g Grieß
125 g Weizenmehl
9 g (3 gestrichene TL) Backpulver
1/4 l Milch
500 g Sauerkirschen a. d. Glas

Zubereitung

Fett mit Zucker, Vanille-Zucker, Bittermandel-Aroma und Eiern schaumig rühren, Grieß dazugeben und das mit Backpulver gemischte und gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Dann hebt man die abgetropften Kirschen darunter, füllt den Teig in eine Auflaufform und backt ihn auf der unteren Schiene im Backofen bei mittlerer Temperatur ca. 1 Stunde.

KOBOLDSPEISE

(Kartoffel-Tomaten-Würstchen-Salat)

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

500 g Kartoffeln

300 g Cocktail-Tomaten

2-4 Geflügelwürstchen (z. B. aus dem Glas)

3 Eier

Jodsalz, Pfeffer

Für das Dressing:

1/4 l heiße Gemüsebrühe

3 EL Öl

3 EL Essig

Jodsalz, Pfeffer

klein gekackte Petersilie oder Rucola

Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln und 15 - 20 Minuten gar kochen. Die Eier hart kochen. Danach Eier, Tomaten und Würstchen in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Petersilie hinzufügen und mit dem noch warmen Dressing übergießen.

KRÄUTERSCHUPPEN-FISCH

Zutaten für 4 Personen

4 Rotbarschfilets

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

1 Ei

je 1 TL Kerbel, Petersilie, Dill, Zitronenmelisse

1 EL Mehl

2 EL Sonnenblumenöl

Kresse

Zubereitung

Die Fischfilets waschen, mit Küchentuch abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern.

Das Ei mit etwas Wasser aufschlagen, mit Kräutern und Mehl vermischen. Die Filets durch diesen "Kräuterteig" ziehen und im heißen Öl von beiden Seiten goldgelb backen. Zum Servieren mit Kresse bestreuen.

Dazu passen Reis und grüner Salat oder Blattsalate.

KÜRBISSUPPE

Zutaten

- 1 Kürbis*
- 1 Glas Wasser*
- 2 Karotten*
- 1 Scheibe Sellerie*
- 1 Zwiebel*
- 1 Becher süße Sahne*
- 1 Prise Salz, Safran, Curry, Petersilie, Brotroutons*

Zubereitung

Kürbis aushöhlen, das Kürbisfleisch würfeln und in einem Topf mit einem Glas Wasser erhitzen. Karotten schälen und in Würfel schneiden. Sellerie in Würfel schneiden und die Zwiebel auch. Alles in den Topf zu dem Kürbisfleisch geben. Petersilie klein schneiden und mit der Sahne vermischen und auch in den Topf geben. Salz, Safran und Curry in den Topf geben. Und alle Zutaten aus dem Topf erhitzen. Jetzt alles pürieren und in den ausgehöhlten Kürbis füllen + mit Brotroutons garnieren. Guten Appetit!

LACHS MIT RÄUCHERLACHSKRUSTE

Zutaten

150 g Lachs, geräuchert

3 EL Paniermehl

20 g Butter

6 Lachsfilets (frisch oder tiefgekühlt)

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Lachsfilets in eine beschichtete Auflaufform geben.

Räucherlachs klein hacken und mit zerlassener Butter und Paniermehl mischen.

Die Masse auf den Filets verteilen und im Backofen (Heißluft 200° C) ca. 15 Minuten backen.

LACHSNUDELN

Zutaten

250 g Nudeln

100 g geräucherter Lachs

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 TL Öl

1/2 Becher Crème fraîche

Pfeffer

Zubereitung

Wasser für die Nudeln aufsetzen. Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden. Wenn das Wasser kocht, Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Dann in einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen, zuerst das Weiße der Frühlingszwiebeln andünsten, später das Grüne und den Lachs dazugeben. Weiter dünsten, bis der Lachs "weiß" wird, dann Pfeffer und Crème fraîche dazu.

Sind die Nudeln fertig, einfach abschrecken und mit dem Lachs mischen. Für 4 Personen einfach die doppelte Menge nehmen.

Tipp:

Für ein etwas anderes Geschmackserlebnis kann man den Lachs auch durch Schinkenwürfel ersetzen oder einfach statt Crème fraîche Frischkäse mit Meerrettiggeschmack nehmen.

LEOPARDENPFANNENKUCHEN

Zutaten

4 EL Schmelzhaferflocken (Instant)

100 ml Milch

4 EL Mehl

1 Ei (Größe S)

1 TL Kakaopulver

1 kleine Banane

1 TL Butter

etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Haferflocken, Mehl, Milch, Ei, Zucker und Kakao gut vermischen. Die Bananen schälen und in ca. 2 cm dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Banane hineinlegen und den Teig darüber geben.

Den Pfannkuchen zugedeckt bei mittlerer Hitze braten, bis der Teig gestockt ist. Um den Pfannkuchen umzudrehen, diesen auf einen Topfdeckel gleiten lassen und in die Pfanne stürzen.

Nun von der anderen Seite 1-2 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

LIMONADE - GANZ FRISCH!

Zutaten

je eine: Zitrone, Limette, Grapefruit, Orange

1 Flasche Mineralwasser

2 EL Rohrohrzucker

Zubereitung

Die Früchte auspressen (auf Kerne im Saft achten und raus fischen!) mit dem Rohrohrzucker gut verrühren und mit Mineralwasser auffüllen.

Wer mag kann noch frische Minze-Blätter dazugeben.

MAULTIS

Zutaten

6 Maultaschen

250 ml Schlagsahne

etwas Gemüsebrühe

200 g geriebener Käse

1 große Zwiebel

1 Mozzarella

2 Packungen Tomatensuppe „Toscana“

Zubereitung

Zwiebel in Streifen schneiden. Sahne, Brühe und Zwiebel in einem Gefäß vermengen. Maultaschen ungekocht in eine Auflaufform geben. Mozzarella in Streifen schneiden und auf die Maultaschen legen (je eine Scheibe pro Maultasche). Die Sahne-Zwiebel-Masse über die Maultaschen geben. Die Maultaschen sollten zu 2/3 mit der Masse bedeckt sein, falls das nicht reicht mit Milch auffüllen. Anschließend den Streukäse darübergeben und bei 200° Celsius (Ober-/Unterhitze) 30 Minuten knusprig backen.

Dazu passen prima ein Vollkornbaguette und ein gemischter Salat.

Zubereitungszeit (ohne Garzeit) ca. 20 Minuten

MILCHREIS

Zutaten für 2 Personen

½ l Milch

1 Prise Salz

1 EL Zucker

150 g Milchreis (Rundkorn)

Kompott (Kirschen, Apfel, Pflaume)

etwas Butter

Zimt

Zubereitung

Milch zum Kochen bringen, Zutaten einrühren, aufkochen und auf ganz kleiner Flamme 25 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch mindestens zweimal umrühren.

Auf Tellern anrichten und mit etwas zerlassener brauner Butter, Zimt und Zucker bestreuen.

Kompott dazugeben.

MÖHREN-PUTEN-PUFFER MIT KRÄUTERDIP

Zutaten

200 g Möhren,
500 g Putenbrustfilet
2 Eier
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Haferflocken
Salz und Pfeffer
abgeriebene Zitronenschale
Öl oder Butter, zum Braten
1 Becher Schmand
1 EL gehackte gemischte Kräuter

Zubereitung

Die Möhren waschen, schälen und fein reiben. Das Putenfleisch möglichst fein hacken oder durch den Wolf drehen. Knoblauch schälen und pressen. Fleisch, Möhren, Knoblauch, Haferflocken und Eier gut miteinander verkneten, mit Pfeffer, Salz und Zitronenschale abschmecken. Puffer formen. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin portionsweise knusprig ausbraten. Schmand mit Kräutern verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zu den Puffern reichen.

Dazu schmeckt z. B. Eisbergsalat.

MÖHRENREIS

Zutaten

2 kleine Möhren

1 getrocknete Aprikose

1 TL Rapsöl

1 EL gehackte Mandeln

40 g Parboiled Reis

Salz, Pfeffer, mildes Currypulver

1 TL Schmand

Zubereitung

Die Möhren waschen, die Aprikose klein schneiden. Beides im Blitzhacker zerkleinern.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Aprikose und Mandeln darin kurz andünsten. Den Reis dazugeben und mit braten, bis er glasig ist. 200 ml Wasser angießen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Den Reis bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.

Zum Schluss den Schmand unterrühren.

MÖHRENSUPPE MIT KLÖßCHEN

Zutaten

400 g Möhren

1 kleiner säuerlicher Apfel

1 kleine Zwiebel

1 TL Pflanzenöl

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Milch

1 rohe Bratwurst

50 g saure Sahne (10 % Fett)

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und anschließend in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, danach Möhren und Äpfel zugeben und kurz andünsten.

Brühe und Milch angießen und bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Inzwischen die Bratwurst enthäuten und daraus kleine Klößchen formen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, kurz aufkochen, die Klößchen einlegen und in der Suppe etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss die Suppe mit Sauerrahm verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MUFFIN-NUDELNESTER MIT MOZZARELLA

Zutaten für 2 Muffinbleche

Je 200 g Bandnudeln grün und normal

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 TL Tomatenmark

300 – 400 g Dosentomaten/Pizzatomaten

2 TL Oregano

Pfeffer, Salz,

2 Eier

Butter für die Formen oder Olivenöl

50 g Creme fraiche

12 kleine Mozzarella-Kugeln, ersatzweise Mozzarella als Rolle

½ Bund Basilikum

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein schneiden und im Olivenöl andünsten. Tomatenmark unterrühren und die Dosentomaten mit Saft zufügen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Oregano würzen. Die Sauce etwas einkochen lassen. Mit dem Pürierstab alles durchmischen und noch einmal abschmecken.

Die Sauce abkühlen lassen. Die beiden Nudelsorten getrennt bissfest garen und kalt abschrecken, Muffinsbleche ausbuttern. Die Nudeln werden je nach Farben in die Muffinsvertiefungen gegeben. Eier und Creme fraiche verquirlen zur und zur kalten Tomatensauce geben. Die Sauce über den Nudel-Muffins verteilen und eine halbe Mozzarella-Kugel oder eine Scheibe Mozzarella obenauf setzen. Die Nudelnester in der Muffinsform etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad überbacken. Die Nudelnesternester aus den Vertiefungen der Muffins-Form lösen und mit frischem Basilikum garnieren.

Man kann die Zutaten auch in eine gebutterte Auflaufform geben: Nudeln, Tomatensauce und obenauf den Mozzarella-Käse. Im Backofen überbacken.

NUDELN MIT SPINAT-SAHNE-SOÙE

Zutaten

300 g Tiefkühl-Blattspinat

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 El Öl

200 ml Brühe

1 Becher Sahne

Pfeffer

¼ TL MuskatnuÙ

Cayennepfeffer

500 g *Fussili*

Zubereitung

Den Spinat auftauen lassen und gründlich ausdrücken. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in einem Topf in heißem Öl goldgelb dünsten. Den Spinat dazugeben und mit Brühe aufgießen. Gut durchköcheln lassen. Die Sahne unter den Spinat rühren und mit Salz, Pfeffer, MuskatnuÙ und Cayennepfeffer würzen. Die Nudeln nach Packungsanleitung garen.

Pfälzer Kartoffelsuppe

Zutaten

15 mittelgroße Kartoffeln

1 große Zwiebel

1 kleine Knolle Sellerie

2 Karotten

2 Stängel Lauch

175 g Butter

1 1/2 Liter Fleischbrühe (besser echte statt Würfel)

1 Becher süße Sahne

Pfeffer

Salz

Majoran

Zubereitung

Die Kartoffeln und das Gemüse werden gewaschen, geputzt, geschnitten und mit der Butter in einem Topf weichgedämpft.

Diese Masse kocht man mit einem guten Liter Fleischbrühe eine halbe Stunde lang; daraufhin wird die Masse passiert.

Jetzt fügt man den Rest der Brühe hinzu, schüttet die Sahne darauf, pfeffert und salzt und schmeckt kräftig mit Majoran ab.

PFANNKUCHEN ANDERS

Zutaten

Für den Teig:

3 Eier

1 Prise Salz und Zucker

125 g Mehl

250 ml Milch,

ca. 50 ml Mineralwasser

Für die Soße:

1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe, Öl für Pfanne,

2 EL Tomatenmark,

Paprikapulver (edelsüß), ca. 400 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

150 g Schinken (in Würfel)

1 kleine Dose Mais

ca. 150 g Ricotta oder Frischkäse

ca. 100 g Bergkäse (oder Parmesan) gerieben

Zubereitung

Alles bis auf Milch und Wasser verquirlen, dann Milch und Wasser unterrühren. Zur Seite stellen und quellen lassen.

Für die Soße Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Öl in Pfanne erhitzen und Gemüse samt Knoblauch anbraten, Tomatenmark dazu und anschwitzen lassen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen, mit Brühe ablöschen und ca. 20 min. köcheln lassen. Anschließend pürieren.

Für die Füllung Schinken in Öl anbraten, Mais dazu, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen (ca. 6 Stück) in Pfanne heraus backen, mit Ricotta bestreichen und Füllung darauf verteilen. Aufrollen und in ca. 5 ca. große Stücke schneiden.

Soße in Auflaufform geben, die Pfannkuchen hineinsetzen und mit Käse bestreuen. Bei 150°C im vorgeheizten Backofen ca. 12 Min. überbacken.

PHILADELPHIA-FRISCHKÄSE- PAPRIKANUDELN

Zutaten für 2-4 Personen

3-4 verschieden farbige Paprika

Olivenöl

1-2 Päckchen Bio-Frischkäse, Doppelrahmstufe

etwas Milch

1 Bund frisches Basilikum gehackt

1 Bund frische Petersilie gehackt

Salz

Pfeffer

nach Belieben Chili (geschrotet),

1 Lorbeerblatt (gut für die Verdauung)

ca. 100-125 g Penne Lisce (glatte Penne) pro Person

Zubereitung

Paprika in Streifen schneiden, mit Olivenöl (so dass der Topf gut bedeckt ist) anbraten bis sie halb durch sind.

Den Frischkäse hinzufügen und nach und nach mit etwas Milch zu einer flüssigen Soße werden lassen. Bei Stufe 1-2 ca. 5-10 Minuten leicht köcheln, bis die Paprika bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer, nach Belieben Chili (geschrotet) würzen.

Das frisch gehackte Basilikum und die Petersilie zum Schluss hinzufügen, während das ganze köchelt. Heißes Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln darin al dente kochen (ca. 8-12 Minuten). Die Nudeln abschrecken, Soße untermischen. Frisch gemahlener Pfeffer darauf geben oder Chiliöl nach Belieben.

Dazu einen grünen Salat mit Gurken und Tomaten. Dressing: 2 Teile Balsamico-Essig, 1 Teil Olivenöl, etwas Honig und evtl. etwas Naturjoghurt (2 Teile) mischen. Salz, Pfeffer.

Zubereitungsdauer ca. 30 Minuten.

POWER-DÖNER FÜR KIDS

Zutaten

300 g Putenfleisch geschneuzelt

Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter frisch nach Belieben

Nach Belieben: 1 Zwiebel in Scheiben

Olivenöl zum Anbraten

Frisches Dönerbrot (2-4 Stück, je nach Größe) oder Pitabrot (abgepackt)

1/2 Gurke

1/2 grüner Salat

2 Tomaten

(Für die Erwachsenen angebräunte Zwiebel)

für die Soße:

Magerjoghurt, frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie,...)

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

Zuerst alles vorbereiten und schnippeln, damit dann warm genossen werden kann!
Gurke, Tomate, Salat putzen und in Scheiben schneiden/kl. Blätter.

Für die Soße alle angegebenen Zutaten vermengen und abschmecken.

Das Brot herrichten: entweder aufbacken nach Packungsanweisung
oder wenn es frisch ist, eventuell für zwei Portionen teilen - je nach Größe
Jetzt das Fleisch würzen, anbraten. Je nach Belieben mit oder ohne
Zwiebel.

Nun muss der Döner nur noch zusammengebaut werden. Das machen wir immer
gemeinsam bei Tisch: jeder darf nehmen, was er möchte und so viel er will. So wird
man jedem gerecht, einer mag mehr Gurken, der andere kein Fleisch oder nur wenig.

Das macht Spaß, kann super mit den Kids vorbereitet werden und
ist auch noch gesund. Bon Appetit!!!!

PUTEN-GULASCH

Zutaten für 4 Personen

400 g Putenfleisch

1 Ei

2 EL Pflanzenöl

2 Äpfel

2 Zwiebeln

2 EL Currypulver

125 ml Instant-Hühnerbrühe

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Putenfleisch waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Eiweiß wenden. Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch rasch anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Die geschälten, entkernten und in Stücke geschnittenen Äpfel sowie die gehackten Zwiebeln im Bratfett anschmoren. Curry dazu geben, mit Brühe auffüllen und 10 Minuten bei geringer Hitze schmoren. Mit dem Mixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Fleisch wieder zugeben und noch einige Minuten ziehen lassen.

Vom Herd nehmen und das Eigelb unterziehen.

Mit Reis servieren.

PUTEN-NESTCHEN

Zutaten

375 g Wellenband-Nudeln

4 Putenschnitzel

1 Zwiebel

1 Becher Sauerrahm

4 EL Öl

Salz

Pfeffer

Petersilie

Zubereitung

Putenschnitzel in Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Putenstreifen dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerrahm zu dem Fleisch geben und noch etwas ziehen lassen.

Nudeln in Salzwasser kochen und das Fleisch hineingeben. Mit Petersilie garnieren.

QUARKBURGER MIT FRÜCHTEN

Zutaten

4 Pfirsiche und 7 Aprikosen

1 Semmel, altbacken

400 ml Magermilch

1 Ei

1 Bio Zitrone

Melisse

1 Vanilleschote

500 g Magerquark

1 EL Zucker

1 EL Kartoffelstärke

400 ml Apfelsaft

1 Zimtstange

1 Nelke

100 g Erdbeeren

1 EL Margarine

Puderzucker

Zubereitung

Pfirsiche und Aprikosen in Spalten schneiden. Semmel in warmer Milch einweichen und danach ausdrücken. Eigelb vom Weiß trennen, Eiweiß steif schlagen.

Zitronenschale abziehen. Melisse in Streifen schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark austreichen. Magerquark etwas Zucker, Eigelb, Zitronenschale, Melisse, Vanillemark, Semmel und etwas Kartoffelstärke gut vermengen, zum Schluss das geschlagene Eiweiß unterheben.

Apfelsaft mit Zimtstange und Nelke aufkochen, Pfirsiche und Aprikosen zugeben, auf den Punkt ziehen lassen, im letzten Moment Erdbeeren unterheben und kurz mitziehen lassen. Beschichtete Pfanne mit Margarine erhitzen, mit dem Esslöffel von der Quarkmasse kleine Häufchen in die Pfanne geben, flach drücken, beidseitig goldbraun ausbacken. Das Kompott auf Tellern anrichten, Quarkburger darauf setzen, leicht mit Puderzucker bestäuben und mit Melissesträußchen garnieren.

QUARKPLINSEN

Zutaten für 2 Personen

20 g Butter

2 TL Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

250 g Quark

70 g Mehl

Öl für die Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten zu einer dicklichen Masse verrühren. Etwas Öl (nur soviel dass Quarkplinsen nicht ankleben) in einer Pfanne heiß werden lassen. Mit zwei Eßlöffel kleine Häufchen von der Quarkmasse in das heiße Öl setzen und etwas flach drücken. Von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Dazu kann Apfelmus oder ein Gemisch aus Zimt und Zucker serviert werden.

RASPELGEMÜSE-AUFLAUF

Zutaten für 4 Personen

1 kg gemischtes Gemüse (Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Zucchini)

2 Knoblauchzehen

Bund Thymian

4 Eier

200 g Schmand,

ein Schuss Milch

100 g Parmesan

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Das Gemüse schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln, Knoblauch dazupressen. Eier mit Schmand, Milch und Käse verrühren. Gemüse und Thymian untermischen. Mit Gewürzen abschmecken und in eine Auflaufform füllen.

Bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

Dazu passt Blattsalat.

ROTE BETE RISOTTO

Zutaten

600 ml Gemüsebrühe

250 g gekochte Rote Bete

2 Schalotten

20 g frischer Ingwer

1 EL Öl

125 g Risotto-Reis

125 ml Apfelsaft (für Erwachsene durch Weißwein ersetzen)

20 g Butter

30 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen und warm halten. Gekochte Rote Bete würfeln. Schalotten fein hacken. Frischen Ingwer fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Ingwer darin bei milder Hitze 2 Minuten glasig dünsten.

Risotto-Reis dazugeben und 1 Minute unter Rühren dünsten. Rote Bete dazu geben und 1 weitere Minute mitdünsten. Apfelsaft (Weißwein) dazu gießen und bei milder Hitze vollständig einkochen lassen. Ca. 200 ml der Gemüsebrühe dazu gießen, Risotto im offenen Topf bei milder Hitze 18-20 Minuten quellen lassen. Dabei öfter umrühren, nach und nach 400 ml Gemüsebrühe dazu gießen. Butter und geriebenen Parmesan unterheben.

ROTE LINSENSUPPE

Zutaten für 4 Personen

75 g rote Linsen

500 ml Wasser

1 Zwiebel

1/2 EL Tomatenmark

1 EL Öl (Raps)

Salz, Pfeffer

4 EL saure Sahne

nach Belieben etwas indische Gewürzmischung, Schnittlauch

Zubereitung

Die Linsen 1- bis 2-mal waschen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl leicht anrösten. Danach das Tomatenmark und die gewaschenen Linsen dazugeben und ein paar Mal umrühren. Etwas Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Von der Kochfläche nehmen, Salz und Pfeffer dazu und mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend wieder 15-20 Minuten kochen lassen.

Vor dem Servieren pro Teller 1 EL saure Sahne in die Suppe setzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Als Beilage kann Vollkornbrot serviert werden.

SCHARFES RINDFLEISCH AUS DEM WOK

Zutaten für 4 Personen

500 g Rinderlende
600 g gelbe Paprika
200 g Lauch
160 g Shitake-Pilze
2 rote Chili-Schote
2 Knoblauchzehen
260 g Tagliatelle
100 g Bambussprossen
400 ml Brühe instant
4 EL Sojasoße
1 TL Stärke
Salz
4 TL Öl

Zubereitung

Fleisch in Streifen schneiden. Paprika und Lauch fein schneiden. Pilze putzen. Chili und Knoblauch hacken. Nudeln laut Packung zubereiten. Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin 3-4 Min. braten, salzen, herausnehmen. Lauch, Paprika, Bambussprossen, Chili, Pilze und Knoblauch im Bratöl ca. 5 Minuten braten, salzen, herausnehmen.

Bratsatz mit Brühe und Sojasoße ablöschen, ca. 2 Minuten köcheln. Stärke mit wenig Wasser verrühren, die Soße damit binden. Alle Zutaten in der Soße erhitzen.

SCHEITERHAUFEN

Zutaten für 4 Personen

6-8 altbackene Semmeln

½ L Milch

3 Eier

75 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

Zitronenschale

etwas Salz

500 g feingeschnittene Äpfel

80 g Rosinen

½ l Vanillesauce

Zubereitung

Semmeln in Scheiben schneiden. Milch, Eier, Zucker und Gewürze verquirlen. 2/3 davon über die Semmeln gießen und ziehen lassen. Äpfel mit Rosinen vermengen. In gut gefetteter Auflaufform abwechselnd Semmeln und Apfelmasse schichten, oben auf Semmeln. Restliche Eiermilch darüber gießen und mit Butterflöckchen besetzen.

Bei Mittelhitze in 40-50 Min. goldbraun überbacken.

Mit kalter Vanillesauce servieren.

SCHNITZEL NACH PIRATENART

Zutaten für 4 Personen

200 g Kopfsalat

1/2 Bund Schnittlauch

150 g Sahnequark

4-5 EL Milch

Salz

Pfeffer

1 mittelgroße Zwiebel

15 g Butter oder Margarine

200 g Langkornreis

150 g tiefgefrorene Erbsen

1 Packung (375 g) stückige Tomatensoße mit Zwiebeln

125-250 ml Gemüsebrühe (Instant)

4 Schweineschnitzel (ca. 500 g)

2 Scheiben Kochschinken

1 Ei (Größe L oder XL)

40-50 g Mehl

60 g Paniermehl

4-6 EL Öl

2 Scheiben Leerdammer Käse oder einen anderen Käse mit Löchern

4 Schaschlikspieße aus Holz

Zubereitung

Salat putzen, waschen und in Stück zupfen. Gut abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Quark, Milch und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.

Fortsetzung Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Reis, tiefgefrorene Erbsen und stückige Tomatensoße zufügen und mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell ab und zu umrühren. Inzwischen Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen und mit einer Teigrolle etwas flach rollen

Die Schinkenscheiben halbieren und jeweils eine halbe Scheibe auf eine Schnitzelhälfte legen. Die andere Hälfte darüberklappen. Ei mit etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verschlagen. Mehl und Paniermehl getrennt ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden. In das heiße Öl legen und unter Wenden 5-6 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und etwas ruhen lassen. Für die Segel Käsescheiben diagonal halbieren und mit einem Schaschlikspieß auf die Schnitzel setzen. Nach Belieben aus weiteren Käsescheiben Fische ausstechen. Piratenschnitzel und Reisberge auf 4 Tellern anrichten. Salat als Wellen davor legen und die Soße als Schaumkronen darauf verteilen. Sofort servieren.

SCHOKOLADEBANANEN

Zutaten für eine Portion

*1-2 Bananen gerne schon weit fortgeschritten
je Banane 1-2 Teelöffel Schokoladenpulver
bei Belieben etwas Zucker und
wer es etwas flüssiger mag ein wenig Milch*

Zubereitung

Bananen waschen und schälen, danach in einem tiefen Teller mit der Gabel zerkleinern und zerdrücken, bis zur gewünschten Konsistenz d. h. wie man es gerne mag, etwas größere Stücke oder als Mus, dann das Schokopulver dazu geben und verrühren - bei Bedarf Zucker und/oder Milch hinzu und erneut verrühren.

SCHOKO-KIRSCH-MUFFINS

Zutaten

1 Glas (720 g) Sauerkirschen
50-100 g (Zartbitter-)Schokolade oder Schoko-Weihnachtsmänner/-
Hasen
175 g Butter oder Margarine
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier (Größe M)
225 g Mehl
75 g Speisestärke
1 TL Backpulver

Zubereitung

Backofen vorheizen auf 200° Celsius (Umluft 175° Celsius, Gas Stufe 3), 3 Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Schokolade grob hacken oder Schokofiguren zerbröseln.

Weiches Fett, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, darüber sieben und kurz unterrühren. Kirschen und Schokolade vorsichtig unterheben.

Je einen gut gehäuften EL Teig in die Blech-Vertiefungen geben. 20 bis 30 Minuten backen. Guten Appetit!

SCHUMMELPIZZA

Zutaten für 6 Portionen

250 g Vollkornspaghetti

2 Zwiebeln

1 Schale Champignons

1 rote Paprika

1 Zucchini

200 gr. Tomaten

1 EL Öl

1 Ei

200 gr. Käse

200 gr. Schinken

Salz, Pfeffer

2 EL Brühe

Zubereitung

Die Spaghetti nach Packungsbeilage in Salzwasser kochen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden.

Den Käse und Schinken klein schneiden und würfeln.

Die Pfanne ca. 3 Minuten erhitzen, Temperatur auf mittlere Stufe drehen, 1 EL Öl hinein geben und das geschnippelte Gemüse darin andünsten.

Anschließend die Sahne (2 EL übrig behalten) über das Gemisch geben, mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen.

Die fertigen Nudeln gleichmäßig auf dem gefetteten Backblech verteilen.

Das Gemüse-Gemisch aus der Pfanne gleichmäßig darüber verteilen.

Schinken und Käsewürfel darüber geben.

Das Ei mit 2 EL Sahne aufschlagen und über die Pizza löffeln.

Ab in den Ofen und ca. 20 Minuten backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Käse schön darüber zerlaufen und leicht braun geworden ist.

Dann mit einem Messer in 6 gleich große Stücke schneiden. Fertig!

SOYALA KÄSEKUCHEN

Zutaten für 16 Stück

Für den Teig:

225 g Dinkel- oder Vollkornmehl

65 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Salz

120 g Soyamargarine = Soyala

1 Ei

Für die Käsemasse:

3 Eier

1 Prise Salz

500 g Magerquark

250 g Naturjoghurt 0,1% Fett

160 ml Soya-Vanille-Milch

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

150 g Zucker

2 Päckchen Vanille-Puddingpulver

Zubereitung

Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Handrührgerät mit Knethaken, Stufe 3. Teig in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kaltstellen. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Backform mit 28 cm Durchmesser geben, einen ca. 4 cm hohen Rand formen und den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen. Für die Käsemasse die Eier vom Eiweiß trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Quark, Joghurt, Eigelb, Zitronensaft, Zucker, Puddingpulver und Soyamilch verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Käsemasse auf den Teig geben.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei Ober-Unterhitze 200° Celsius oder Umluft 160° Celsius ca. 45 Minuten backen. Den Kuchen danach ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.

SELBSTGEMACHTE HAMBURGER

Zutaten

2 Scheiben Vollkorntoast (ungetoastet)

Hackfleisch gemischt

Tomate

Eisbergsalat

rote Zwiebel

Gouda jung vom Stück

zuckerfreier Ketchup

Ei

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Das Hackfleisch mit dem Ei, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten, formen und die flachen Küchlein ausbraten. Die Toastscheiben in der Zeit mit Ketchup, zerpfücktem Eisbergsalat, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen.

Vom Käse ein paar dünnere Scheiben abschneiden und auf die Hackmasse legen. Solange in der Pfanne lassen, bis der Käse verlaufen ist.

Raus damit, auf den Gemüseberg legen, noch ein paar Tropfen Ketchup und ... zubeißen!

Hinweis: Warum kein Weißbrot? Weil wir festgestellt haben, dass es mit Vollkorntoast noch intensiver schmeckt!

SPAGHETTI MIT GEMÜSEBOLOGNESE

Zutaten

500g Dinkelvollkornnudeln nach Anweisung kochen

1 kg oder 3 Dosen gehackte Tomaten

frische Kräuter (Schnittlauch und Petersilie

geriebener Parmesan oder Emmenthaler

Für die Soße:

400 g Rindergehacktes

3 große Möhren raspeln

2 Paprika kleinhacken

3 Knoblauchzehen zerdrücken

1 Zwiebel kleinschneiden

1 Ei

1 eingeweichtes und getrocknetes Dinkelvollkornbrötchen

etwas Kümmel, Salz, Senf und Pfeffer

Zubereitung

Die Dinkelvollkornnudeln nach Anweisung kochen.

Alle Zutaten für die Soße zusammenmengen und 10 Minuten anbraten.

Tomaten dazu (bei frischen Tomaten diese kurz in kochendes Wasser legen, damit sich die Schale leicht lösen lässt und klein hacken) und aufkochen. Die frischen Kräuter dazu und eventuell nachwürzen und mit geriebenen Parmesan oder Emmentaler (viel Calcium) servieren.

SPINATKNÖDEL

Zutaten für 4 Personen

Für die Knödel:

400 g Blattspinat
2 Zehen Knoblauch
2 Eier
200 g Topfen oder Ricotta
200 g Mehl
130 g frisch geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Soße:

40 g Butter
40 g Olivenöl
40 g getrocknete Tomaten
4 Knoblauchzehen
8 Salbeiblätter
300 g Kirschtomaten
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knödeln:

Den Blattspinat säubern, blanchieren (2 Minuten im Dampfgarer), gut ausdrücken und mit dem in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen und Eiern vermischen. Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben und mit Topfen (muss evtl. vorher entwässert werden) oder Ricotta in einer Schüssel verrühren. Das Mehl und den Parmesan nach und nach einrühren. Den Teig mit Klarsichtfolie bedecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Man kann den Teig auch schon am Abend machen, dann fest verschließen und über Nacht im Kühlschrank lassen. Die Knödel gehen dann am nächsten Tag ganz schnell.

Mit dem Eisportionierer Knödel formen und diese 15 min bei 100 Grad und 100% Feuchte im Dampfgarer garen. Man kann die Knödel natürlich auch im siedenden Wasser ziehen lassen, aber ich finde es so praktischer, denn sie können nicht zerfallen. Bei mir werden es genau 16 Stück.

Soße:

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen und die in Streifen geschnittenen getrockneten Tomaten dazugeben. Den Knoblauch und die Salbeiblätter dazugeben und ca. zwei Minuten dünsten. Kirschtomaten hinzugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach die fertigen Knödel in die Pfanne geben, durchmischen und servieren. Wer möchte kann dieses leckere Gericht mit etwas Tomatensoße verfeinern.

SPINATLASSAGNE I

Zutaten

750 gr frischer Spinat/ 500 TK Spinat

1 Zwiebel

Olivenöl

Muskatnuss

Salz und Pfeffer

1/2 L Milch

60 g Butter

30 g Mehl

300 g Mozzarella

300 g Lasagneplatten

eventuell noch 50 g Pinienkerne

Zubereitung

Etwas Butter in die Pfanne und Zwiebel gewürfelt anbraten. Spinat waschen und zu der Zwiebel geben alles andünsten. Nach Gefühl mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Wer mag kann noch geröstete Pinienkerne zu der Spinatmasse geben. Derweil Auflaufform mit Olivenöl auspinseln.

In einem Topf Butter zerlassen, Mehl dazugeben und glattrühren, Mehlschwitze aufkochen und den halben Liter Milch dazugeben bis es eine dickflüssige Masse ist. Nach belieben mit Muskat würzen.

Etwas Spinatmasse in die Auflaufform geben und dann die Lasagneplatten und Spinatmasse abwechselnd aufschichten. Als Abschluss die weiße Soße darüber giessen und Mozzarellascheiben auf die oberste Schicht legen.

Dann darf alles für 45 min in den Ofen mittlere Ebene 180 Grad.

Einfach lecker und auch super zum Aufwärmen und am nächsten Tag essen.

SPINATLASAGNE II

Zutaten

750 g frischer Spinat / 500 Tiefkühl-Spinat

1 Zwiebel

Olivenöl

Muskatnuss

Salz und Pfeffer

1/2 L Milch

60 g Butter

30 g Mehl

300 g Mozzarella

300 g Lasagneplatten

eventuell noch 50 g Pinienkerne

Zubereitung

Etwas Butter in die Pfanne und Zwiebel gewürfelt anbraten. Spinat waschen und zu der Zwiebel geben alles andünsten. Nach Gefühl mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Wer mag kann noch geröstete Pinienkerne zu der Spinatmasse geben.

Derweil Auflaufform mit Olivenöl auspinseln.

In einem Topf Butter zerlassen, Mehl dazugeben und glattrühren, Mehlschwitze aufkochen und den halben Liter Milch dazugeben bis es eine dickflüssige Masse ist. Nach belieben mit Muskat würzen.

Etwas Spinatmasse in die Auflaufform geben und dann Lasagneplatten und Spinatmasse abwechselnd aufschichten. Als Abschluss die weiße Soße darüber gießen und Mozzarellascheiben auf die oberste Schicht legen.

Dann darf alles für 45 Minuten in den Ofen, mittlere Ebene bei 180 Grad. Einfach lecker und auch super zum Aufwärmen und am nächsten Tag essen.

SPINAT-LACHS-LASAGNE

Zutaten

Lasagne Nudelplatten

1 Packung Maggi Lachsgratin

500 g Lachsfilet

500 g TK Blattspinat

100 – 150 g geriebener Käse

etwas Fett

0,75 l Milch

Zubereitung

Lachsfilet in 1 cm große Stücke schneiden. Tiefkühl-Spinat in einen Topf mit der Milch und Maggi Lachsgratin aufkochen.

Eine Auflaufform gut einfetten und mit Semmelbrösel oder Gries bestreuen. Schichtweise Spinatsoße, Nudelplatten, Lachs einfüllen. Mit Soße enden!

Mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen bei ca. 200° C ca. 50-60 Minuten backen.

SÜSSE RHABARBERSUPPE MIT ERDBEEREN

Zutaten für zwei Personen

2 Stangen Rhabarber

200 g Erdbeeren

150 ml weißen Traubensaft

150 ml oder natürliches Mineralwasser

2 bis 3 EL Zucker

1 Vanilleschote

1 Msp. Zimtpulver

Zubereitung

Rhabarber waschen, oben und unten abschneiden und mit einem Messer abziehen. Rhabarber in etwa 1 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und klein schneiden. Traubensaft und Mineralwasser mit dem Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, Vanillemark auskratzen und in den Topf geben. Zimtpulver und den vorbereiteten Rhabarber dazugeben und etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Erdbeeren hinzufügen. Das Ganze mit einem Mixstab pürieren. Die Rhabarbersuppe im Kühlschrank einige Stunden kalt stellen.

In gekühlte Suppenteller verteilen. Mit einigen Erdbeeren garnieren.

SÜß-SAUERES REISGERICHT

Zutaten für 2 Personen

1 Tasse Reis

Salz

1 TL Gemüse- oder Hühnerbrühepulver

1 Lorbeerblatt

1/2 TL Curry-Pulver

2 Bananen

1 EL Butter

2 TL Honig

1 TL Stärkemehl

1 Tasse gare Hühnerbruststücke

Zubereitung

Reis in 3 Tassen Salzwasser mit Gemüse- oder Hühnerbrühepulver, Lorbeerblatt und Curry garen.

Bananen schälen, je einmal längs und quer halbieren. Butter bei geringer Hitze zerlaufen lassen und die Bananenstücke kurz darin braten, bis sie goldgelb sind.

Bananen aus der Pfanne nehmen, Honig zur Butter geben und kurz erhitzen. Stärkemehl in etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

Die zuvor gekochten Geflügelstücke unter den Reis mischen.

Bananen auf dem Reis anrichten und mit der Honigsauce übergießen.

STRAMMER MAX

Zutaten für 1 Person

2 Scheiben Vollkornbrot

gekochter Schinken

2 Essiggurken

1 Tomate

1 kleine Zwiebel

2 Eier

Pfeffer

Salz

Butter

1 EL Öl

Zubereitung

Essiggurken, Tomate und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.

2 Scheiben Vollkornbrot nebeneinander auf ein Brett legen, mit Butter bestreichen und mit dem Schinken belegen. Darauf legt man die Essiggurken, die Tomatenscheiben (etwas salzen) und die Zwiebelscheiben.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die 2 Eier als Spiegelei darin braten, mit Pfeffer und Salz würzen und über die Brote legen.

TOMATEN-TÖRTCHEN MIT KNUSPERHERZEN

Zutaten für 10 Stück

Für den Teig:

*300 g Weizenmehl
200 g Magerquark
1 TL Jodsalz
1 TL getrockneter Majoran
3 EL Pflanzenöl*

Für die Füllung:

*100 g Magerquark
50 ml Magermilch
2 Frühlingszwiebeln
200 g Cocktailtomaten
1 EL geriebener Parmesan
4 Scheiben Vollkorntoast
Margarine
frisches Basilikum*

Zubereitung

Für den Teig die Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgerätes verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Teig 5 mm dick ausrollen und Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Einzeln in die Mulden einer Muffinform legen. Quark und Magermilch glatt rühren und in die Törtchen füllen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Gemüse auf den Törtchen verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) 25 Minuten backen. Vollkorntoast entrinden und in kleine Herzen schneiden. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Vollkorntoast goldgelb rösten.

Tomaten-Törtchen mit Knusperherzen und Basilikum garnieren und servieren.

TORTILLAWRAPS MIT HÄHNCHEN UND ROHKOST

Zutaten für 4 Personen (2 Erwachsene, 2 Kinder)

500 g Hähnchenbrust

Rohkost (kann nach persönlichen Vorlieben variiert werden):

250g Cocktailtomaten

Gemüse: 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Dose Zuckermais, 2 Karotten,

1/2 Eisbergsalat, 1 Avocado

Saft 1/2 Limette

etwas Tabasco (je nach Geschmack)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

2 Teelöffel Olivenöl

2 Becher cremiger Naturjoghurt (je 150 g)

1 Packung geriebener Käse z. B. 100 g Emmentaler

1 Packung Tortilla Wraps (6-8 Stück)

Zubereitung

Rohkost waschen, zerkleinern (d. h. Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden, Karotten grob raspeln, Salat in schmale Streifen schneiden, Mais abgießen) und jeweils in ein getrenntes Schälchen füllen. Für die Avocadocreme, Avocado waschen, halbieren und mit dem Löffel von der Schale und dem Kern befreien und in eine hohes Gefäß zum Pürieren geben. Ein Becher Naturjoghurt zufügen und Saft einer halben Limette zufügen. Avocado mit Joghurt und Limettensaft pürieren (z. B. mit dem Zauberstab) und mit Salz, Tabasco und etwas Zucker abschmecken. Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden, würzen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. 2 Teelöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen anbraten (durchgaren!). Wiederum in eine (Warmhalte-)Schüssel füllen. Wraps in der Mikrowelle 2 Minuten erwärmen. Alle vorbereiteten Rohkost-Schälchen, ein Becher Naturjoghurt extra, die Avocadocreme, den geriebenen Käse, die angewärmten Tortilla-Wraps und das Hähnchenfleisch auf den Tisch stellen. Nun kann sich jeder nach seinem eigenen Geschmack einen Wrap mit Rohkost, Fleisch, Käse und Naturjoghurt und/oder Avocadovreme füllen und zusammenrollen.

VANILLIGE MILCHNUDELN

Zutaten

½ l Milch

100 ml Sahne

150 g Nudeln, egal welche Form

3 EL Zucker

1 Vanilleschote

nach Belieben Rosinen, Zimt und Zucker

Zubereitung

Die Milch mit der Sahne, dem Zucker, dem ausgekratzten Vanillemark und der Vanilleschote aufkochen lassen. Die Vanilleschote aus der Milch holen und die Nudeln in der Milch gar kochen. Gegebenenfalls noch etwas Milch nachfüllen.

Nach Belieben Rosinen unterrühren oder mit Zimt und Zucker bestreuen. Auch eingelegtes Obst schmeckt dazu sehr lecker.

VOLLKORNKEKSE

Zutaten

150 g Butter oder Margarine

80 g Zucker

1 Ei

Vanille

1 Prise Salz

200 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel, ich mahle das Korn immer frisch)

100 g gemahlene Mandeln

1 Messerspitze Backpulver

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig kneten und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen (besser über Nacht), dann den gut gekühlten Teig ausrollen und Kekse ausstechen.

Bei 180 ° (im Heißluftofen, bei Ober/Unterhitze eventuell 200 °) ca. 10-15 Minuten backen.

Nach Belieben verzieren.

ZUCCHINI-FRIKADELLEN I

Zutaten für 8 Stück

300 g Zucchini
1 Zwiebel
2 EL Mehl
1 Messerspitze Backpulver
30 g frisch geriebener Parmesan Käse
5 EL Semmelbrösel
1 Ei
Frisch geriebene Muskatnuss
1/4 TL gemahlener Zimt
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Frischgemahlener Pfeffer
1/4 Kopf Eisbergsalat
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
8 Kleine Pita Brote
150mm Salsa Soße
Öl für die Folie

Zubereitung

Zucchini putzen, abspülen und fein raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides zusammen in ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch fest zusammendrehen und den Saft aus dem Gemüse pressen. Zucchini und Zwiebel mit Mehl, Backpulver, Parmesan, Semmelbröseln und Ei mischen. Mit Muskat, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und alles zu einem festen Teig verkneten.

Die Zucchini Mischung zu 8 flachen Bratlingen formen. Auf ein Stück geölte Alufolie legen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten vorsichtig von beiden Seiten grillen. Inzwischen Salat, Tomaten und Gurke putzen, abspülen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Pita-Brote mit auf den Grill legen und erwärmen. Brote aufschneiden und mit dem Gemüse, etwas Salsa und den Bratlingen füllen.

ZUCCHINI-FRIKADELLEN II

Zutaten für 4 bis 6 Personen

750 g Zucchini

1 Bund Frühlingszwiebeln

3 Eier

2 EL frischer Dill, fein gehackt

1 TL Paprikapulver, süß

Jodsalz, Pfeffer

250 g Feta (Schafskäse)

125 g Mehl

etwa 300 ml Oliven- oder Rapsöl

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und raspeln. Mit Jodsalz bestreuen und etwa 15 Minuten ziehen lassen, Das austretende Wasser abgießen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.

Zucchiniraspel, Frühlingszwiebeln, Eier, Dill, Paprikapulver, Jodsalz und Pfeffer verrühren. Fetakäse zerbröseln und mit dem Mehl nach und nach unter die Zucchini- Masse mengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Zucchiniteig löffelweise vorsichtig in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldgelb braten (ca. 5 Minuten). Die Zucchini-Frikadellen auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen und gleich servieren.

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER MIT KRÄUTERQUARK

Zutaten

400 g Karotten

400 g Zucchini

Salz

Pfeffer

2 Zwiebeln

2 Eier

4 EL Mehl

250 g Joghurt

100 g Creme Fraiche

1 Bund Schnittlauch

1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Zucchini und Karotten grob raspeln. 2 TL Salz dazu geben und 15 Minuten ziehen lassen. Durch einen Sieb drücken. In eine Schüssel geben und die kleingeschnittenen Zwiebeln, Eier und Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Puffer in Öl rausbraten.

Den Joghurt mit Creme Fraiche und Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUCCHINILASAGNE

Zutaten

600 g Zucchini

2 EL Kräuter (was gerade im Garten wächst: Schnittlauch, Rucola, Sauerampfer....)

120 g Kräuterfrischkäse

100 g Sahne

200 ml Milch

100 g geriebenen Emmentaler

150 g Lasagneblätter (je nach Form)

Zubereitung

Kräuter, Frischkäse, Sahne, Milch und 70 g geriebenen Emmentaler in einer Schüssel gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen und in feine Scheiben (mit oder ohne Schale) schneiden bzw. mit dem Gurkenschneider hobeln - dann die Zucchinischeiben unter die oben verrührte Sauce heben - gut vermengen

Lasagneform zuerst mit einer Schicht Zucchinisauce bedecken, dann Lasagneblätter darauf, dann wieder eine Schicht Zucchinisauce, dann wieder Lasagneblätter, zuletzt noch eine Schicht Zucchinisauce. Den restlichen geriebenen Emmentaler auf die letzte Schicht Zucchinisauce streuen.

Backen: In der Mitte des Backofens bei 180 Grad ca. 35 Minuten (der Käse sollte oben ein bisschen braun sein)

ZUCHINIPUFFER MIT KÄSE

Zutaten

4 Eier
1 TL Meersalz
fr. Pfeffer
4 Knoblauchzehen
1 Sträußchen Petersilie
6-8 EL Dinkelmehl
200 g würziger Käse (Emmentaler)
Leinöl zum Braten
4 kleine Zucchini (ca. 500 g)
4 Kartoffeln
2 Möhren

Zubereitung

aus den Eiern, Gewürzen und Mehl einen Teig zubereiten, die Zucchini schälen, waschen und mit einem Durchlaufschnitzler (z. B. Julienne-Scheibe) alle Zutaten zerkleinern und mit dem Käse und dem Teig mischen mit Hilfe von Mama oder Papa Fett in einer Pfanne erhitzen und darin kleine Puffer (nicht größer als die Handfläche von einem Kind) backen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen und kurz auskühlen lassen.

Schmeckt super lecker mit Tomatensalat (oder auch Tomatenketchup).

Als Variante kann man auch nach Geschmack eines kleines Stück Sellerie oder zwei Äste Selleriegrün unter die Masse mischen.

Da ist unser absolutes Sommerlieblingsrezept und meistens sind wir Kinder schneller mit Essen, als die Erwachsenen mit Backen!

ZUCCHINIPIZZA

Zutaten

5 Eier

150 ml Öl

Salz, Pfeffer, Muskatpulver

1 große Tasse Mehl (ca. 300 ml) auch 1/2 Tasse Vollkornmehl

2 TL Backpulver

500-700 g grob geraspelte Zucchini

1 große gewürfelte Zwiebel

ggf. kleine Fenchelknollen

1 kleines Päckchen Schinkenwürfel (für Vegetarier ohne Schinken)

1 Päckchen geriebener Käse Emmentaler

Zubereitung

Eier und Öl miteinander schaumig schlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl und Backpulver dazu geben und gut verrühren. Zucchini, Zwiebel und ggf. Fenchel, Schinkenwürfel und Emmentaler zusammen verrühren und alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen.

Bei 170 bis 180 Grad ca. 30 Minuten goldgelb backen.

ZUCCHINIPUFFER MIT RADIESCHENSCHAUM

Zutaten für 4 Personen

500 gr. Kleine Zucchini
500 gr. Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Eier
200 gr. Magerquark
100 gr. kernige Haferflocken
1 ½ TL Salz
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
2 Bund Radieschen
2 EL Creme fraiche
Ca. 100 gr. Butterschmalz zum backen

Zubereitung

Die Zucchini waschen und trocken reiben und die Enden abschneiden. Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Zwiebel schälen. Dieses Gemüse mit der Küchenmaschine oder der Reibe fein raspeln.

1 Ei in Eiweiß und Eigelb trennen und das Eiweiß beiseite stellen. Das Eigelb mit den übrigen Eiern, dem Magerquark und den Haferflocken unter das Raspegemüse ziehen und mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen, dann quellen lassen. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und mit dem Pürrierstab fein pürieren. Das Radieschenpüree in einem Sieb abtropfen lassen. Das Radieschenmus mit der Creme Fraiche und dem restlichen Salz und Pfeffer verrühren.

Die Hälfte von dem Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einer Kelle den Pufferteig portionweise in das heiße Fett geben, flach drücken und braten. Die Puffer nach 3-4 Minuten wenden und die andere Seite fertig braten. Die Puffer kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Eiweiß steif schlagen und unter die Radieschensahne ziehen.
Den Radieschenschaum mit den Puffern servieren.