

# In die Küche, fertig los!



Leckere Rezepte zum Mitmachen für einen  
gesunden Alltag, für Groß und Klein!



# Impressum

## Herausgeber:

Hochschule Albstadt-Sigmaringen  
Anton-Günther-Str. 51  
72488 Sigmaringen

## Konzeption und Gestaltung:

Larissa Waggershauser  
Studiengang Lebensmittel, Ernährung, Hygiene, 7. Semester

## Betreuung:

Prof. Dr. Astrid Klingshirn  
Prof. Dr. Andrea Maier-Nöth  
M.Sc. Jo-Ann Fromm

## Kontakt:

klingshirn@hs-albsig.de

Sigmaringen, 06/2022

# Inhalt

Die Idee hinter den Rezepten	4
Tipps für eine gesunde Ernährung	6
Tipps und Tricks für eine gesunde Frühstücksdose	7
Basics für eine gesunde Frühstücksdose	8
Frühstücksideen für Zuhause, die Kita oder unterwegs	15
Hauptmahlzeiten für Zuhause oder die Kita	31



# Die Idee hinter den Rezepten

## Ausgewogen & lecker durch den Alltag - aber wie?

Eine vielseitige, ausgewogene Ernährung mit frischen, unbehandelten Lebensmitteln ist die ideale Voraussetzung, um mit viel Schwung alle Herausforderungen des Alltags zu meistern. Das bedeutet viel Obst, Gemüse und Getreideprodukte, aber auch Milchprodukte und das richtige Maß an Fleisch und Fisch. Oft ist aber die Hektik des Alltags der Grund, warum wir gerne zu vorgefertigten Produkten greifen. In der Werbung wird Eltern zwar gerne ein gutes Gefühl vermittelt, wenn sie sogenannte Kinderlebensmittel für ihre Kleinen kaufen. Doch besonders geeignet, etwa weil sie weniger Zucker oder keine Aromen enthalten, sind sie nicht. Sie enthalten oft trotzdem viel Zucker, Salz und ungesunde Fette und können sich sogar nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

## Kreativ und lecker zum kleinen Feinschmecker

"Ich hab keinen Hunger", "Das mag ich nicht", "Ich will lieber Schokolade!" - Sätze, die vielen von uns bekannt sind. Damit unsere kleinen Feinschmecker abwechslungsreich essen und gerne zu Obst und Gemüse greifen, gibt es viele Tipps und Tricks, die das Essen appetitlicher und interessanter machen. Überlegen Sie sich doch mal kreative Fantasienamen - so werden aus den Zucchininudeln lecker angerichtete "Rapunzelhaare" oder aus den Spinatnudeln werden "Kraftnudeln". Auch der Wurstmund mit Ketchupilippen, Tomatenaugen und Möhrenhaaren wird die kleinen Genießer begeistern.

## Los geht's!

Nehmen Sie Ihre Kinder mit auf eine spannende Reise von der Rezeptidee bis zum fertigen Geschmackserlebnis und starten Sie damit beim Einkauf. Wenn die Kleinen schon auf dem Markt oder im Laden an Obst- und Gemüseständen bunte, knackige Lebensmittel entdecken, wird ihre Neugier geweckt und sie sind eher bereit Neues auszuprobieren. Lassen Sie die Kleinen Obst, Gemüse und Kräuter anfassen und riechen und zu Hause natürlich schmecken. Wann immer es die Zeit zulässt, lohnt es sich, die Kleinen beim Kochen mit einzubeziehen. Das macht den Umgang mit Lebensmitteln noch einmal bewusster und sie lernen das Essen mehr zu schätzen und finden im besten Fall Spaß daran, Speisen zuzubereiten.

In jedem Kind steckt ein kleiner Meisterkoch und Gourmet-Chef.



Was wir Erwachsenen häufig verlernt haben, können unsere Kinder noch sehr gut: auf ihren Bauch hören. Hunger, Durst, Appetitlosigkeit, all das nehmen sie unterbewusst gut wahr. Gestern hatte Ihr Kind einen Bärenhunger und heute isst es wie ein Spatz? Vielleicht wurde gestern auf dem Schulhof besonders lange getobt und heute fiel die Sportstunde aus? Solange Kinder über einen längeren Zeitraum gut und regelmäßig essen, besteht kein Grund zur Sorge. Auf die unterschiedlichen Hunger- und Durst-Bedürfnisse der Kinder einzugehen bedeutet auch, dass sie ihr Hunger- und Durstempfinden nicht unterdrücken müssen und es sich länger bewahren können.

Wichtig ist aber auch: Lustvoll und mit Appetit wird nur gegessen, wenn ausreichend Zeit zwischen den Mahlzeiten liegt – idealerweise mindestens 3 Stunden zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen.

## Zutatencheck

Bei all den angebotenen Produkten nicht den Überblick zu verlieren, ist gar nicht so leicht: In den Lebensmittelregalen wimmelt es vor versteckten Fetten und Zuckern. Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste. Stehen Fett und/oder Zucker an erster Stelle, beinhaltet das Produkt einen hohen Anteil davon. Aber oft befinden sich auch versteckte Zucker in den Produkten. Versuchen Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel mit einer kurzen Zutatenliste zu kaufen. Anstatt einem stark gesüßten und aromatisierten Pfirsichjoghurt kann Naturjoghurt mit frischen Früchten und z.B. einem Klecks Marmelade selbst verfeinert werden.

Dieses Rezeptbooklet bietet Ihnen insgesamt 17 Rezepte unterteilt in die Kategorien "Basics für die Frühstücksdose", "Frühstücksideen für zu Hause, die Kita oder unterwegs" und "Hauptmahlzeiten für zu Hause oder die Kita".

Die Rezepte orientieren sich dabei nach bestehenden wissenschaftlichen Erkenntnissen zur optimalen Zusammensetzung von Speisen:

- Max. 5 g zugesetzter Zucker pro 100 g
- ca. 35 % Fett - wichtig dabei: max. 1,5 % gesättigte Fettsäuren pro 100 g
- Jodiertes Kochsalz max. 0,3 g pro 100 g



Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

# Tipps für eine gesunde Ernährung

Regionale und saisonale Produkte verwenden.

Im besten Fall Gemüse und Obst frisch im Garten anbauen! Das begeistert auch kleine Rohkostmuffel, besonders, wenn die Kinder bei der Planung und Pflege des Gemüsegartens eingebunden sind. Bekommen die Kinder dann noch ein eigenes Kinderbeet, um das sie sich ganz alleine kümmern dürfen, ist die Freude groß.



**Abwechslung im Speiseplan!** Bieten Sie Fleischgerichte höchstens zweimal pro Woche, Fischgerichte dafür mindestens einmal pro Woche an und wechseln Sie regelmäßig das Angebot an Getreide, Getreideprodukte und Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln.



**Natürlichkeit ist wichtig.** Achten Sie darauf, möglichst wenig stark verarbeitete Produkte mit Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und Zusatzstoffen zu verwenden. Sie entsprechen häufig nicht dem natürlichen Geschmack und leiten den Geschmackssinn der Kleinen damit in die Irre.



**FrISCHE KRÄUTER SORGEN FÜR MEHR GESCHMACK.** Geben Sie so oft wie möglich Kräuter, aus dem Kräutertopf oder tiefgekühlt, auf die frisch zubereiteten Gerichte. Schnittlauch, Petersilie, Kresse oder Basilikum eignen sich besonders gut. Somit kann nochmal Salz eingespart werden.



**TÄGLICH GEMÜSE REICHEN UND REGELMÄßIG OBST ANBIETEN!** Gemüse entweder als extra Beilage, Suppe, direkt verarbeitet im Gericht, stückig oder auch in pürierter Form, anbieten. So wird es von den Kindern gerne gegessen. Starten Sie das Frühstück oder Mittagsessen mit Obst bzw. Gemüserohkost - farbig sortiert kommt es bei Kindern besonders gut an.



# Tipps und Tricks für eine gesunde Frühstücksdose

## Das ideale Pausenbrot....

- schmeckt gut,
- sieht gut aus und riecht gut,
- sättigt, aber macht nicht müde,
- lässt sich gut transportieren
- und liefert Energie.



## Basics für die Dose sind....

- Frisches Gemüse und Obst,
- "Vollkörniges" wie Vollkornbrot, -knäckebrötchen oder -cracker,
- Aufstriche, Käse, Würstchen oder pflanzliche Alternativen,
- Nüsse (nicht für Kleinkinder!)
- ab und zu eine kleine Überraschung wie Fruchtmarmelade, ein Muffin, ein Haferkeks oder ein gesunder Riegel.

## Gemüse und Obst - Fingerfood für die Pause

- in Spalten, Ringe, Formen schneiden,
- oder mit dem Sparschäler flache Streifen schneiden und aufs Brot legen,
- separat verpacken, damit nichts verschmiert, trocken oder braun wird.

## Das Auge isst mit

- Brot-, Obst- und Gemüsesorten variieren.
- Formen verändern - probieren Sie doch mal Obst oder Gemüse in Form von Spießen anzubieten (z.B. Rezept S. 12) oder den Apfel in Ringe anstatt Spalten zu schneiden.
- Heute rot, morgen blau - auch die Farbe der Frühstücksdose kann die Freude auf das Frühstück erhöhen.
- Wird der Brotbox ein kleiner Zettel mit ein paar lieben Worten oder einem Herzchen beigelegt schmeckt der Inhalt gleich viel besser. 

**Nicht vergessen: Eine Flasche mit Wasser oder ungesüßtem Tee mitgeben!**



# Basics für eine gesunde Frühstücksdose

## Frischcreme, der Universalersatz für Butter



🕒 Zubereitung: 5 Minuten

🕒 Abtropfen: 12 Stunden

🍴 Ergibt ca. 200 g Frischcreme



### Zutaten:

500 g Joghurt (1,5 % Fett)  
Zitronensaft  
Kaffeefilter

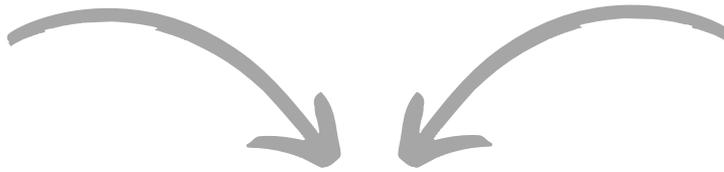
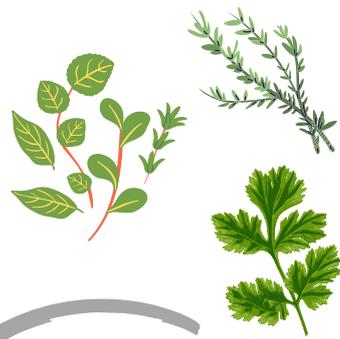
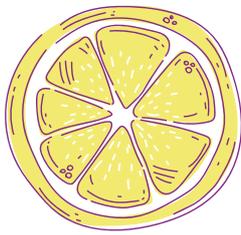
### Zubereitung:

1. Den Joghurt in einem Kaffeefilter mindestens 12 Stunden abtropfen lassen.
2. Den Joghurt mit Zitronensaft verrühren.
3. Nach belieben mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

### Tipps:

- Probieren Sie verschiedene Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Liebstöckel aus.
- Weitere leckere Varianten: Curry und Banane, edelsüßes Paprikapulver, getrocknete Tomaten, Oliven.
- Frischcreme eignet sich auch für Gemüse zum dippen.
- Hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage.
- In kleine extra Dose abfüllen, gut geeignet für die Kita.
- Verfeinern Sie die Frischcreme mit 1-2 EL Leinöl für den Omega-3-Haushalt.





# Basics für eine gesunde Frühstücksdose

## Karotten-Aufstrich



🕒 Zubereitung: 15 Minuten

🍴 Ergibt ca. 140 g Aufstrich

### Zutaten:

100 g Karotten  
20 g Cashew-Kerne  
20 ml Orangensaft



### Zubereitung:

1. Karotten gründlich waschen, Enden abschneiden, ggf. schälen (bei Bio-Möhren kann die Schale dran bleiben) und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Karottenstücke in einem Topf mit Wasser bedecken und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Karotten gar, aber noch bissfest sind. Das übrige Wasser abgießen.
3. Die Karottenstücke in einen hohen, zum pürieren geeigneten Behälter füllen.
4. Die Cashew-Kerne und den Orangensaft hinzugeben und alles gut pürieren.

### Tipps:

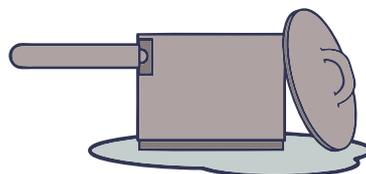
- Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas mehr Orangensaft hinzugeben.
- Wird der Aufstrich als Dip verwendet, ruhig etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.
- Der Möhren-Dip wird am besten in einem luftdichten (Glas-)Behälter im Kühlschrank aufbewahrt. So hält er sich bis zu einer Woche.
- Gut geeignet als Brotaufstrich zum Frühstück oder als Dip für Gemüse zum Mittag.



1



2



3



# Basics für eine gesunde Frühstücksdose

## Gemüsespieße - Vielfalt garantiert



🕒 Zubereitung: 20 Minuten



8-10 Gemüsespieße.

Portion für ein Kind:

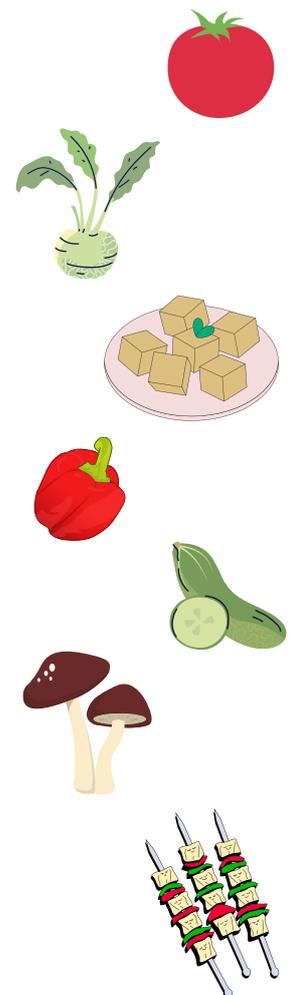
2-3 Spieße

### Zutaten:

- 1 Kohlrabi
- 8 Kirschtomaten
- 8 kleine Champignons
- 1 gelbe Paprika
- 1/2 Salatgurke
- 100 g Tofu
- 50 g Mozzarella
- 8-10 Schaschlikspieße

### Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Tofu und Mozzarella ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemüse, Tofu und Mozzarella abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken.



### Tipps:

- Die Spieße eignen sich auch zum Grillen.
- Variieren Sie die Gemüsesorten
- Nutzen Sie Räuchertofu, dieser hat einen würzigen Geschmack.
- Die Spieße eignen sich super als Beilage zu einem belegten Brot. Oder das Brot zuschneiden und ebenfalls auf die Spieße stecken



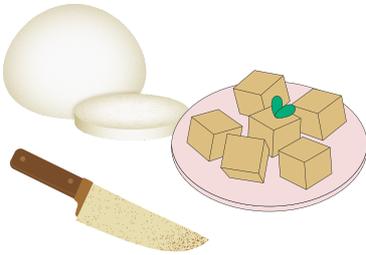
1



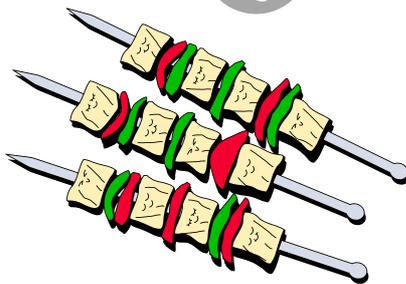
2



3



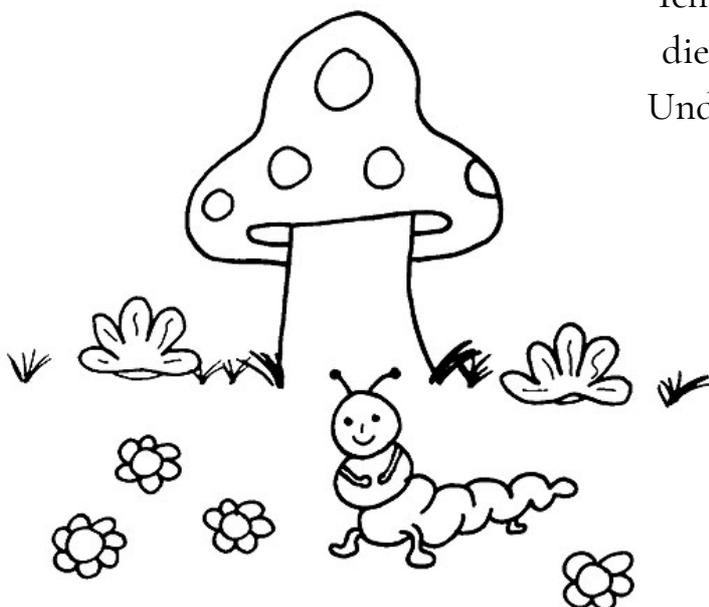
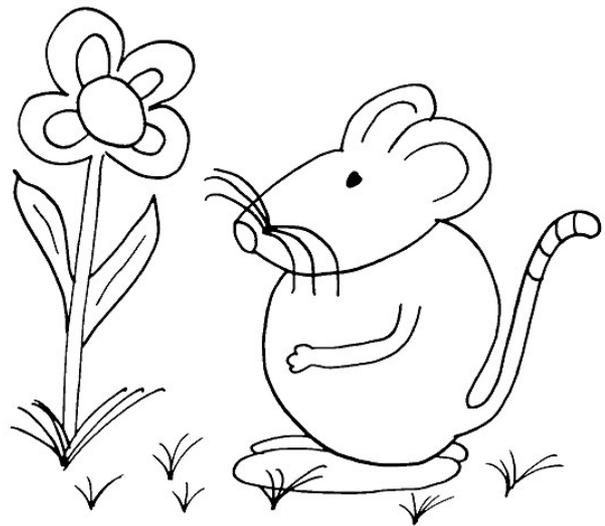
4



# Tischsprüche

Lustige Reime zum Mitmachen und Ausmalen

Piep, piep, Mäuschen, bleib in  
deinem Häuschen. Wir essen  
uns'ren Teller leer da bleibt für  
dich kein Krümel mehr.  
Piep piep piep, guten Appetit!



Ich bin die Raupe Nimmersatt,  
die immer, immer Hunger hat.  
Und wenn sie was zu essen sieht,  
ruft sie guten Appetit.

# Frühstücksideen für Zuhause, die Kita oder unterwegs



Während der Nacht zehrt der Körper von den Energiereserven, sodass am Morgen ein Energie- und Nährstoffschub nicht nur für Kinder besonders wichtig ist. Auch die gemeinsam verbrachte Zeit, die Zuwendung, die ein Kind gleich am Morgen erfährt, gibt ihm den ganzen Tag Sicherheit und Halt. Ein guter Tagesanfang und ein gutes Tagesende - das macht Familien stark.

Fünf Dinge gehören zu einem gelungen Frühstück:

- Zeit (ca. 20 Minuten).
- Getreide (Vollkornbrot, -flocken).
- Obst oder Gemüse (frisch geschnitten).
- Kalziumreiche (pflanzliche) Drinks, Joghurts oder Nüsse
- Wasser oder ungesüßter Tee.





# Müsli-Muffins

Für einen süßen Start in den Tag!



12 Muffins.



ca. 30 Minuten

Portion für ein Kind:

1-2 Muffins



## Zutaten:

2 große Eier  
150 ml Naturjoghurt (1,5 % Fett)  
25 ml Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)  
100 g Apfelmark  
150 g zuckerfreies Müsli oder  
Haferflocken  
150 g Dinkelvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Natron  
1 TL Zimt  
1 TL Vanillemark aus einer  
Schote oder Vanillearoma  
100 g Früchte nach Wahl, TK  
oder frisch (z.B. Heidelbeeren)

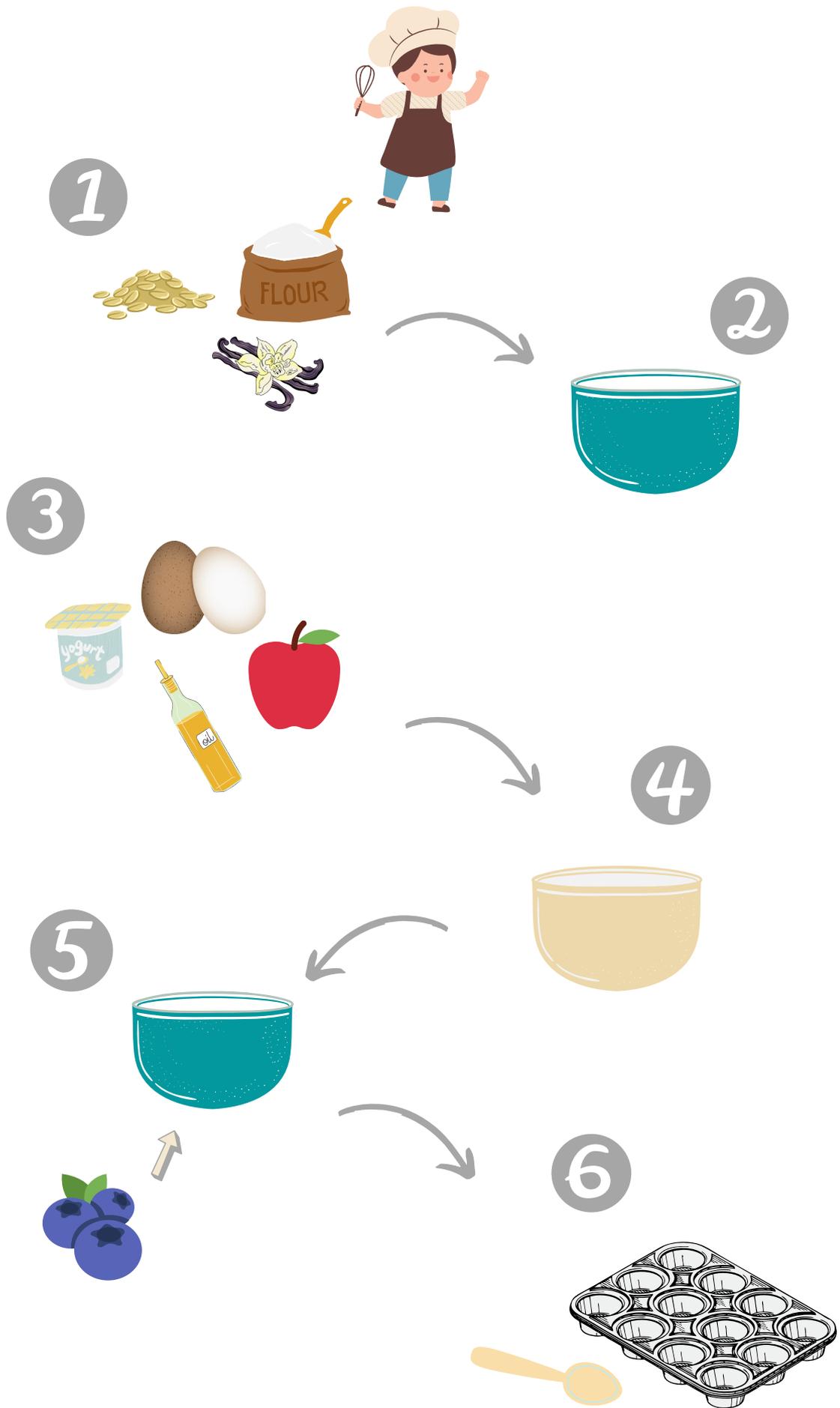
### Tipps:

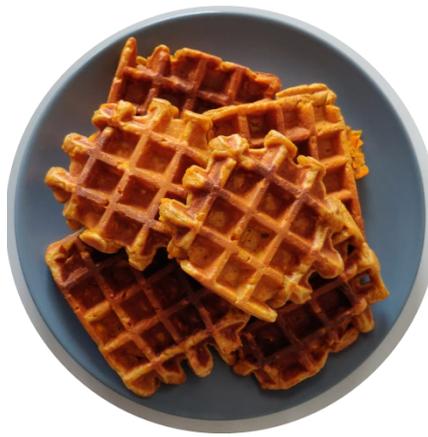
- Besonders gut schmecken die Muffins mit frischem Obst oder Apfelmark als Beilage.
- Schon gewusst? Apfelmus enthält zugesetzten Zucker während Apfelmark nur den natürlichen Zucker aus den Äpfeln enthält.



## Zubereitung

1. Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten (Müsli, Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Natron, Zimt und Vanille) in einer Rührschüssel vermischen.
3. In einer zweiten Schüssel die nassen Zutaten (Eier, Naturjoghurt, Öl und Apfelmark) verrühren.
4. Die trockenen Zutaten mit den nassen Zutaten vermengen und die Früchte dazugeben.
5. Ein Muffin-Blech mit Muffin-Förmchen auslegen und vorsichtig mit einem Löffel ca.  $\frac{3}{4}$  hoch befüllen.
6. Die Frühstücksmuffins für 20-25 Minuten im Backofen backen.
7. Mit einem Holzstäbchen testen ob die Muffins gar sind.
8. Die Muffins in der Form auskühlen lassen und genießen!





# Möhrchen-Waffel

Für einen karottenstarken Tag!



8 Waffeln.



ca. 30 Minuten

Portion für ein Kind:

1-2 Waffeln



## Zutaten:

4 geschälte Karotten (160 g)  
100 g Dinkelmehl (Type 630)  
2 Eier  
50 ml Milch (1,5 % Fett)  
70 g Quark  
5 g Zucker  
1 TL Backpulver  
1/2 Vanilleschote

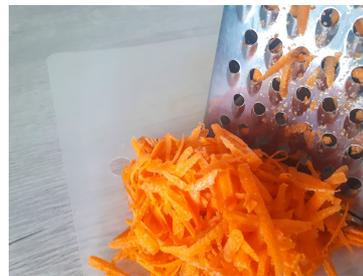
### Tipps:

- Apfelmark als Beilage servieren.
- Frische Früchte als Topping.
- Für mehr süße eine halbe Banane zerdrücken und mit in den Teig geben.



## Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und klein raspeln.



2. Eier, Milch und Quark vermischen und unter die geraspelten Karotten rühren.



3. Mehl, Zucker, Backpulver und das Mark der Vanilleschote hinzugeben.

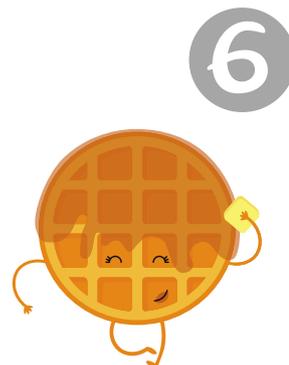
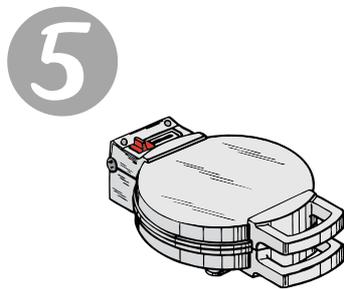
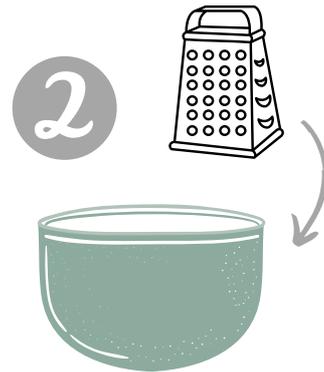


4. Alles mit einem Handrührgerät oder einem Mixer zu einem Teig vermengen.

5. Waffeleisen vorheizen.



6. Ca. 60 g Teig in das Waffeleisen füllen und die Waffel für ca. 4 Minuten backen.





# Tiger-Haferbrei Kakao-Banane

Für einen starken Start  
in den Tag!



500 g Haferbrei.

Portion für ein Kind:

ca. 250 g



ca.  
15 Minuten



## Zutaten:

8 EL (80 g) Haferflocken  
250 ml Milch (1,5 % Fett)  
100 ml Wasser  
1 TL Kakaopulver (ungesüßt)  
1 Banane  
Für das Topping:  
Obst nach Wahl (z.B. Apfel)

### Tipps:

- Schmeckt auch super mit pflanzenbasierten Milchvarianten wie Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink.
- Obst je nach Saison variieren.
- Nüsse, Saaten, Körner als Topping schmecken nicht nur gut sondern liefern auch eine extra Portion Energie.
- Rühren Sie eine Prise Zimt, Zitronenabrieb oder Kokosraspeln unter für noch mehr Geschmack.
- Für mehr Süße, auf besonders reife Bananen zurückgreifen.
- Lässt sich super bereits am Vortag zubereiten und über Nacht im Kühlschrank lagern.
- Dekorationsreste nicht wegwerfen, sondern kleinschneiden und mit in den Brei geben.



## Zubereitung

1. Haferflocken in den Topf geben.

2. Milch und Kakaopulver hinzugeben.

3. Gemisch unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

4. nach ca. 5 Minuten, wenn der Brei eingedickt ist, vom Herd nehmen.

5. Banane mit einer Gabel zerdrücken und in den Brei einrühren.

6. Apfel in Form schneiden/ ausstechen und auf dem Brei platzieren.

Für starke Tiger!





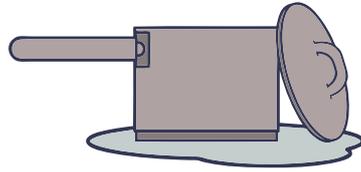
1



8 EL



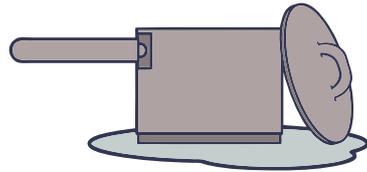
2



3



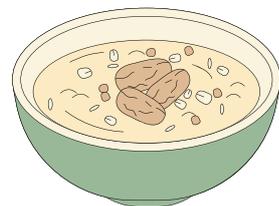
4



5



6





# Helden-Brotzeit

Für kleine Genießer!



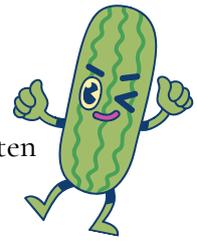
6 Brote.

Portion für ein Kind:

1-2 Brote



ca. 15 Minuten



## Zutaten:

6 Scheiben Vollkornbrot

1/2 Paprika

1/4 Gurke

30 g Frischcreme (Rezept S. 8)

oder Frischkäse (1,5 % Fett)

Kräuter nach Wahl

3-4 Oliven

3 Scheiben Geflügelsalami oder

Putenschinken

30 g Mozzarella oder Tilsiter

### Tipps:

- Variieren Sie mit dem Gemüse.
- Je nach Vorliebe lassen sich die Brote unterschiedlich bunt belegen.
- Ausstecher-Formen sorgen für ein lustiges Ansehen.
- Nutzen Sie salzarmes Brot, im besten Fall selber backen.



## Zubereitung

1. Vollkornbrot in gewünschte Scheiben schneiden.

2. Brotscheiben dünn mit Frischcreme bestreichen.

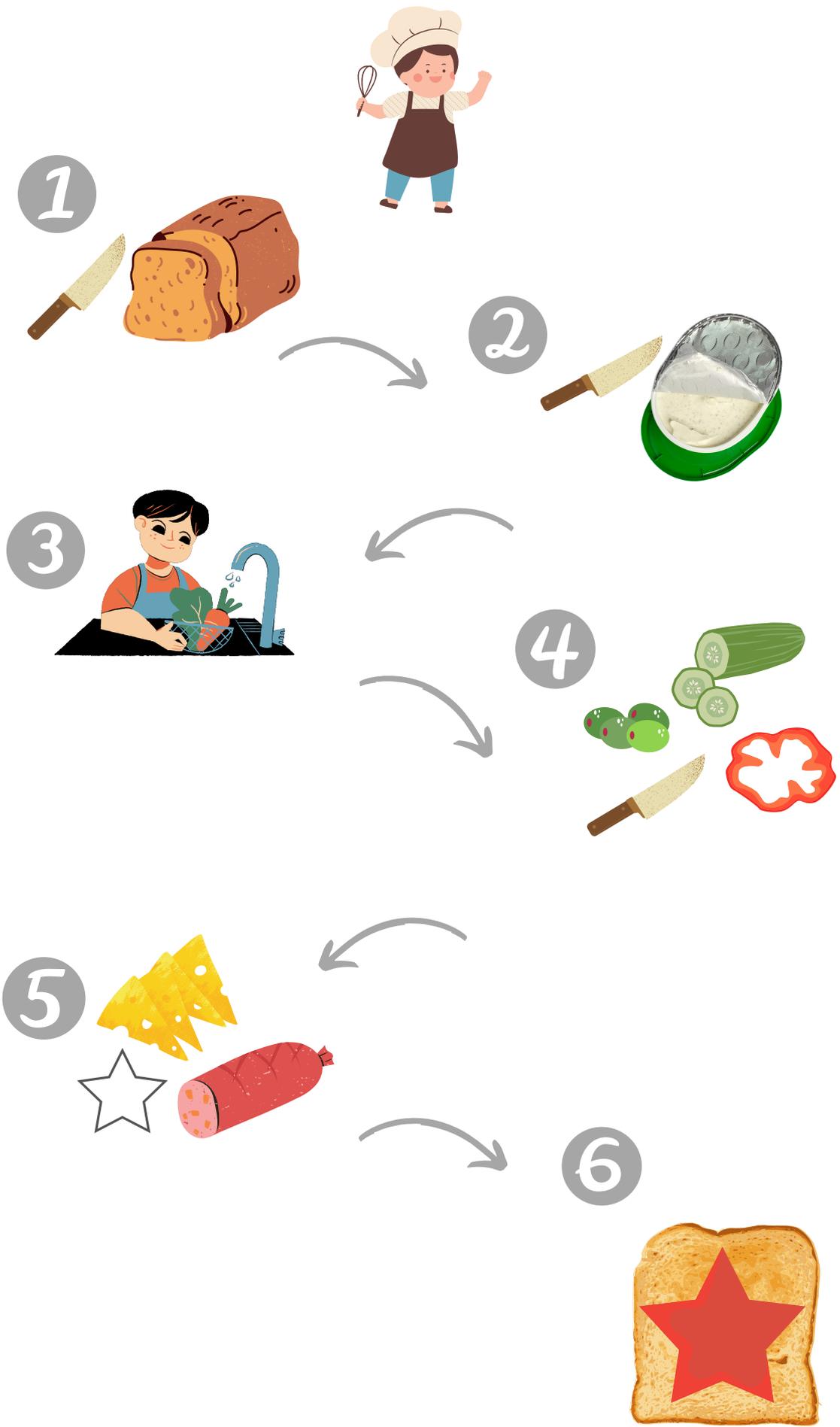
3. Gemüse waschen und verschiedene Formen ausschneiden oder ausstechen.

4. Oliven in Scheiben schneiden.

5. Anschließend Formen aus dem Käsen und der Wurst ausstechen.

6. Die Brote lustig und bunt belegen.







# Himbeer-Bananen Smoothie

Freches fruchtiges Frühstück!



2 Gläser (500 ml).



ca. 10 Minuten

Portion für ein Kind:

1 Glas (250 ml)

## Zutaten:

50 g Himbeeren, TK  
1/2 Banane  
150 ml Milch (1,5 % Fett)  
100 ml Wasser  
5 EL (50 g) Haferflocken  
150 g Joghurt (1,5 % Fett)

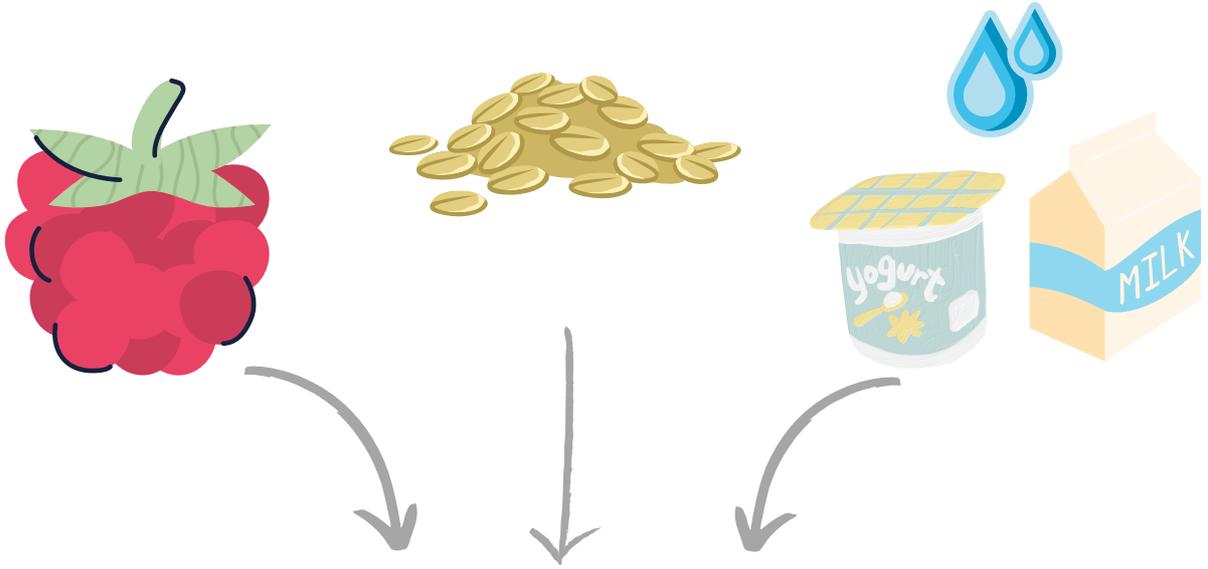
### Tipps:

- Auch mit Milchalternativen wie z.B. Hafermilch möglich.
- Je nach gewünschter Konsistenz mehr Haferflocken dazu geben.
- Himbeeren optional durch Blaubeeren oder Erdbeeren ersetzen.
- Für heiße Sommertage: Smoothie in Eisförmchen füllen und 24 h einfrieren.



## Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Smoothie pürieren.





# Bananen-Pancakes

Für einen energiereichen Start in den Tag!



8 Pancakes.



ca. 25 Minuten

Portion für ein Kind:

3-4 Pancakes



## Zutaten:

- 1 große Banane
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 4 EL feine Haferflocken (40 g)
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 1 EL Rapsöl zum Braten

### Tipps:

- *Apfelmark als Beilage servieren. Apfelmark enthält im Gegensatz zu Apfelmus keinen zugesetzten Zucker.*
- *Je reifer die Banane, desto süßer die Pancakes.*
- *Alternativ mit Pflanzendrink wie Hafer- oder Mandelmilch zubereiten.*
- *Wer eine beschichtete Pfanne verwendet, benötigt weniger Öl.*

## Zubereitung



1. Die Banane schälen und in feine Scheiben schneiden.



2. Die restlichen Zutaten bis auf das Rapsöl miteinander verrühren und die Bananenscheiben unterziehen.



3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.

4. Pro Pancake 1 EL Teig in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun braten.

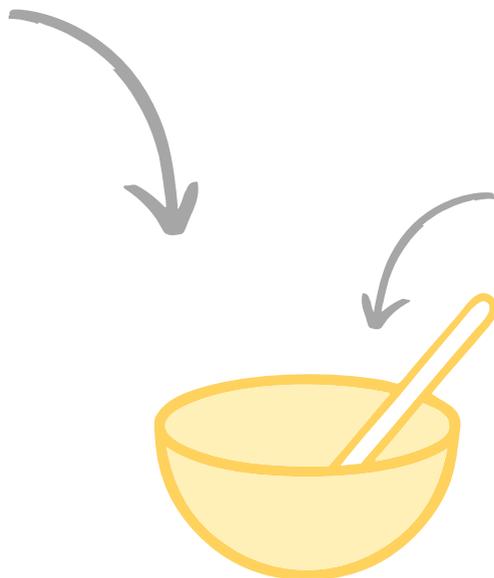




1



2





# Schoko-Bananen Milchshake

Für einen bananigen Start in den Tag!



2 1/2 Gläser (650 ml).



ca. 10 Minuten

Portion für ein Kind:

1 Glas (250 ml)

## Zutaten:

1 sehr reife Banane  
1 EL Kakaopulver (ungesüßt)  
150 ml Milch (1,5 % Fett)  
200 ml Wasser  
150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
5 EL (50 g) Haferflocken

### Tipps:

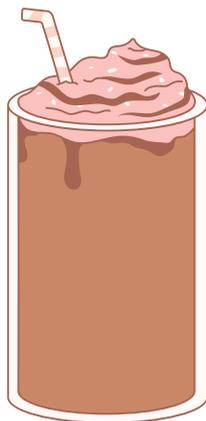
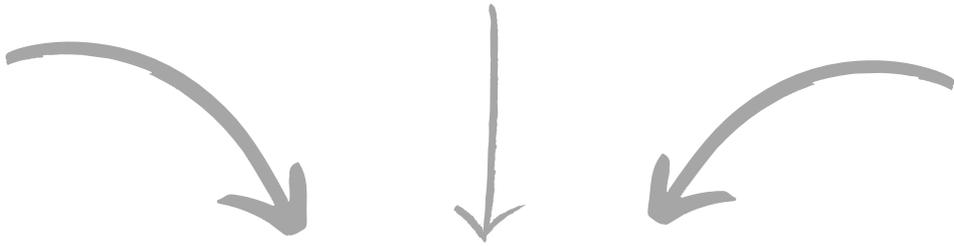
- *Gesunde Alternative zu herkömmlichem zuckerhaltigem Kakao.*
- *Rezept auch mit Milchalternative wie z.B. Hafermilch möglich.*



## Zubereitung

1. Banane schälen und in großen Stücken in einen Messbecher oder Mixer geben.
2. Kakao, Milch, Joghurt und Haferflocken hinzugeben und mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.
3. Anschließend auf 2-3 Gläser verteilen und genießen.





# Das Kasimirlied

Ein Lied zum Mitsingen und Ausmalen



F B F B F C  
Äp - fel, Bir - nen, Mi - ra - bel - len schme - cken wirk - lich gut.

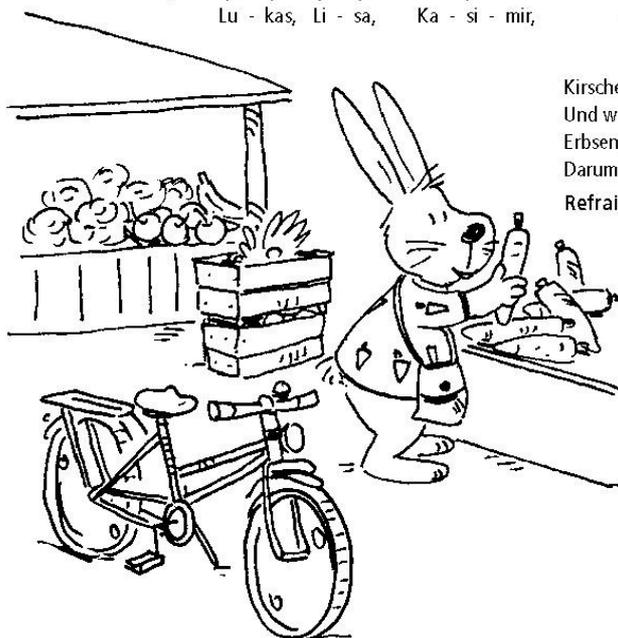
F B F B F C  
Und wir Kin - der es - sen ger - ne, und das Obst das schmeckt uns gut!

F B F B F C  
Rot - kohl, Boh - nen und Kohl - ra - bi schme - cken auch ganz fein.

F B F B F C  
Da - rum muss in un - ser Es - sen im - mer auch Ge - mü - se rein!

B F B F  
Refrain: Lu - kas, Li - sa, Ka - si - mir ma - chen es uns vor.

B F B C  
Lu - kas, Li - sa, Ka - si - mir, die sind wirk - lich gut!



Kirschen, Pflaumen, Stachelbeeren schmecken wirklich gut.  
Und wir Kinder essen gerne, und das Obst das schmeckt uns gut!  
Erbsen, Möhren und Spinat schmecken auch ganz fein.  
Darum muss in unser Essen immer auch Gemüse rein!  
Refrain

# Hauptmahlzeiten für Zuhause oder die Kita



Das Mittagessen nehmen die meisten Kinder wochentags in der Kita oder der Schule ein. Rohkost, gegartes Gemüse, Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchte und kleine Mengen an Fleisch, Tofu, Käse usw. sollten jeden Tag angeboten werden. Das Mittagessen deckt rund 25-30 % des Tagesenergiebedarfs ab.

Das Abendessen sollte nach dem turbulenten Familienalltag, in dem jeder tagsüber seinen eigenen Weg geht, gemeinsam gestaltet werden. Gemeinsam Essen und auch Kochen ist die Beziehungs- und Bildungszeit mit den Kindern in der Familie. Die Frage, ob Kinder zweimal warm essen dürfen, kann man mit "Ja, auf jeden Fall!" beantworten. Eine warme Mahlzeit muss nicht zwingend warm sein. "Warm" bezieht sich vor allem auf "gegart". In diesem Sinne ist auch ein Kartoffelsalat oder ein Couscoussalat eine warme Mahlzeit und bietet Abwechslung hinsichtlich des Geschmacks und der Nährstoffvielfalt und -aufnahme. Ein Blick auf den Wochen-Speiseplan bei Kita oder Schule hilft, die Mahlzeiten besser zu kombinieren bzw. zu ergänzen. Wer mittags schon Nudeln gegessen hat, mag abends vielleicht lieber Reis oder Kartoffeln.





# Gemüse-Dschungel mit Sellerierutsche

Kraft für viele Abendteuer!



Ergibt ca. 950 g.

Portion für ein Kind:

ca. 300 g



ca. 25 Minuten



## Zutaten:

150 g Couscous

200 ml Wasser

1/2 TL Gemüsebrühe

Kräuter nach Wahl (z.B.  
Petersilie)

150 ml Milch (1,5 % Fett)

250 g Gemüse nach Wahl (z.B.  
Zucchini und Paprika)

150 g Kichererbsen

1 Selleriestange

1 Zwiebel

### Tipps:

- Variieren Sie mit den Gemüsesorten.
- Variieren Sie mit z.B. Kidneybohnen, weiße Bohnen oder Linsen..
- Für mehr Cremigkeit, Hafersahne oder Sojasahne nutzen.



## Zubereitung

1. Couscous nach  
Packungsbeilage zubereiten



2. Gemüse klein schneiden,  
bei Bedarf Formen  
ausstechen.



3. Kichererbsen in einem Sieb  
abseihen und abwaschen.

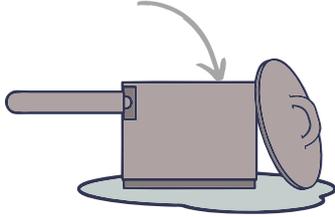


4. Gemüse, Kichererbsen und  
Gemüsebrühe mit einem  
Schuss Wasser in eine Pfanne  
geben, anschließend bei  
mittlerer Hitze 15 Minuten  
köcheln lassen. Milch und  
Couscous hinzufügen.





1



2



3



4



5





# Rapunzel-Haare mit Tomatensoße

Kraft für viele Abenteuer!



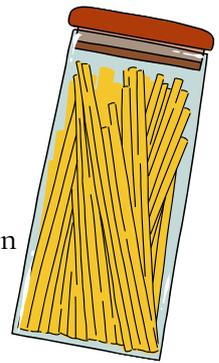
Ergibt ca. 750 g.

Portion für ein Kind:

ca. 300 g



ca. 25 Minuten



## Zutaten:

150 g Dinkelnudeln  
 500 ml passierte Tomaten  
 1/2 TL Gemüsebrühe  
 Kräuter nach Wahl (z.B. Schnittlauch oder Petersilie)  
 1 Karotte  
 1 Zucchini  
 Käse bei Bedarf

### Tipps:

- Nutzen Sie die Lieblingsgemüse Ihrer Kinder.
- Variieren Sie mit z.B. Kidneybohnen, weiße Bohnen oder Linsen.
- Schmeckt auch super mit kleinen Feta-Würfeln.



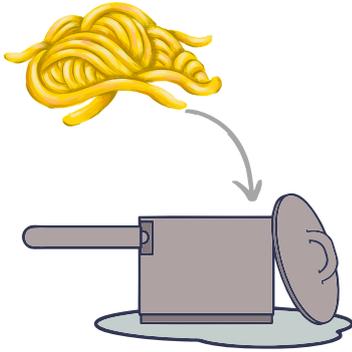
## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsbeilage kochen.
2. Tomaten passieren oder aus Tetra Pak nutzen.
3. Gemüse waschen und anschließend mit einem Gemüschäler zu Nudeln verarbeiten
4. Gemüsenudeln mit Gemüsebrühe und einem Schuss Wasser 10 Minuten weich köcheln.
5. Anschließend Tomatensoße und die fertigen Nudeln hinzufügen und kurz köcheln lassen.





1



2



3



4



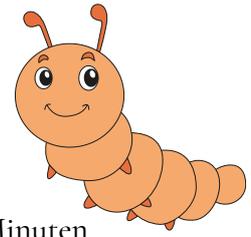
5





# Zucchini-Raupe & Paprika-Käfer

Kraft für viele Abenteuer!



 Ergibt ca. 700 g.

 ca. 35 Minuten

Pro Portion für ein Kind:

ca. 350 g

## Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Beutel (125 g) Naturreis
- 200 ml passierte Tomaten
- 80 g Fetakäse
- Kräuter nach Wahl
- 1 kleine Dose (150 g) Kidneybohnen



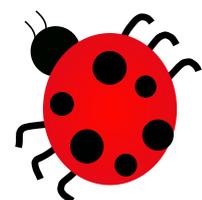
### Tipps:

- Variieren Sie die Lieblingsgemüse Ihrer Kinder.
- Variieren mit z.B. Linsen, weißen Bohnen oder Mais.



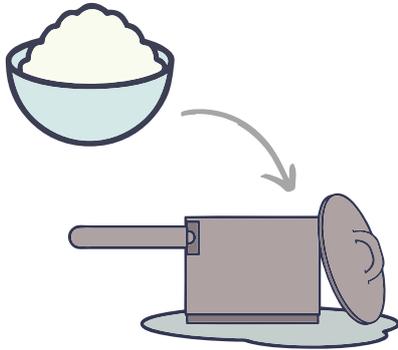
## Zubereitung

1. Reis nach Packungsbeilage zubereiten.
2. Gemüse waschen und vorsichtig halbieren. Das innere der Zucchini herausnehmen und beiseite stellen.
3. Das Innere der Zucchini mit den passierten Tomaten vermengen, Gemüsebrühe und Kräuter dazugeben.
4. Kidneybohnen waschen, Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
5. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Mit Reis befüllen, Tomatensoße und Feta darüber geben, anschließend ca. 20 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen. Zuletzt die Kidneybohnen verteilen.





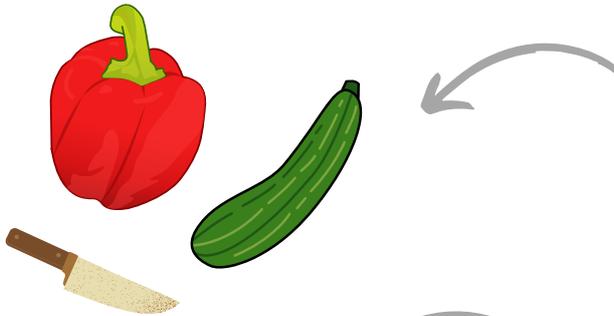
1



2



3



4



5





# Regenbogen-Gemüse mit Dip

Für einen bunten Tag!



 Ergibt ca. 600 g.

 ca. 35 Minuten

Pro Portion für ein Kind:  
ca. 300 g



## Zutaten:

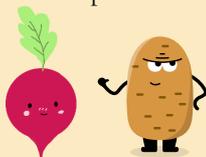
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 10 Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- Prise Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Wahl

### Für den Dip:

- 400 g (Soja-) Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- TK Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- 1 Prise Salz

### Tipps:

- Variieren Sie die Gemüsesorten: Auch Kartoffeln, Süßkartoffeln, Fenchel, Rote Beete oder Karotten eignen sich super.



## Zubereitung

- Das Gemüse waschen, kleinschneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- Gewürze und Öl über das Gemüse geben und im Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.
- Für den Dip alle genannten Zutaten vermischen und anschließend abschmecken.





1



2



3



4



5





# Mr. Wrap

Für kleine Helden!

 Ergibt 4 Wraps.

Pro Portion für ein Kind:

1-2 Wraps

 ca. 20 Minuten



## Zutaten:

- 4 Mehrkorn/Vollkorn Wraps
- 50 g Frischcreme (Rezept S. 8) oder Frischkäse (1,5 % Fett)
- Kräuter nach Wahl, z.B. Schnittlauch
- Gemüse nach Wahl, z.B. Paprika, Gurke, Rote Bete, Möhren
- 10 g Reibekäse z.B. Parmesan
- 100 g Hähnchenstreifen

### Tipps:

- Gemüse kann beliebig variiert werden.
- Fleisch kann optional durch Hülsenfrüchte wie z.B. Kidneybohnen ersetzt werden oder durch Tofustreifen.

## Zubereitung

1. Wraps nach Packungsbeilage kurz im Ofen, Pfanne oder der Mikrowelle erwärmen. Derweil das Gemüse kleinschneiden.

2. Frischkäse und Kräuter auf dem Wrap verteilen.

3. Gemüse, Käse und Hähnchenstreifen auf dem Wrap verteilen.

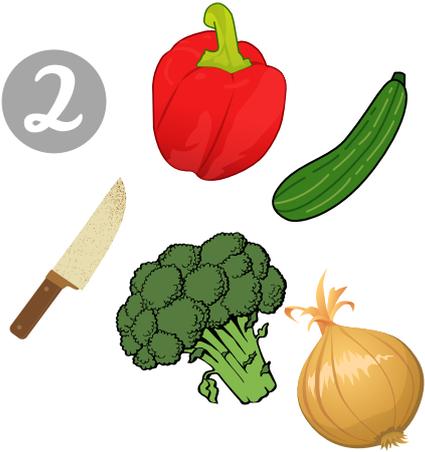
4. Zum Schluss Wrap einrollen und halbieren.



1



2



3



4



5



6





# Frosch-Suppe

Leckere Erbsensuppe in Froschgrüner Farbe!



Ergibt ca. 1200 ml.



ca. 25 Minuten

Pro Portion für ein Kind:

ca. 1-2 Suppenteller (ca. 250 ml)



## Zutaten:

1 Zwiebel  
20 g Rapsöl  
800 ml Wasser  
1/2 TL Gemüsebrühe  
400 g Erbsen (TK)  
2 Kartoffeln  
100 ml Hafer-Cuisine, optional  
saure Sahne (10 % Fett)  
etwas Zitronensaft  
Kräuter nach Wahl

### Tipps:

- Gemüsesuppen können dabei helfen, dass die Kinder mehr Gemüse essen.
- Kinder beim klein schneiden der Kartoffeln mit einbeziehen.
- Fast jedes Gemüse kann verwendet werden, Paprika, Möhren, Brokkoli etc..

## Zubereitung



1. Kartoffeln und Zwiebeln kleinschneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln kurz andünsten.



2. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Erbsen und Kartoffeln dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen.



3. Anschließend mit der Hafer-Cuisine/sauren Sahne fein pürieren. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.



1



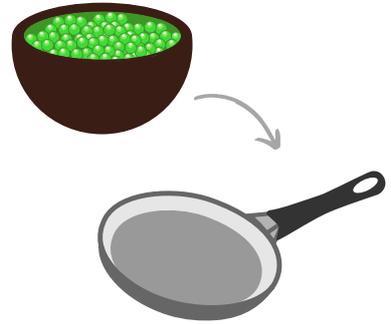
2



3



4



5



6





# Chili con Carne

Leckerer Eintopf für eine tolle Party!



Ergibt ca. 1000 g.



ca. 50 Minuten

Pro Portion für ein Kind:

ca. 1-2 Suppenteller (ca. 300 g)



## Zutaten:

250 g Rinderhackfleisch  
300 g Kidneybohnen  
1 Dose (400 g) gehackte Tomaten  
1 Zwiebel  
1 gelbe Paprika  
1/4 TL Oregano  
1/4 TL Kreuzkümmel  
1/4 TL Rosmarin  
1/4 TL Zucker  
1/4 TL Salz  
Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie oder Koriander)

### Tipps:

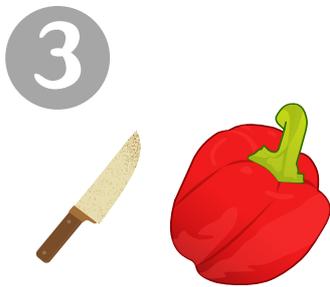
- Beliebiges Gemüse integrieren: z.B. Kartoffeln oder Mais.
- Als Alternative für das Hackfleisch: Sojagranulat, Tofu oder Linsen verwenden.
- Als Alternative oder zusätzlich zu den Bohnen, Mais oder Kichererbsen ergänzen.
- Das passt dazu: Reis oder Baguette.



## Zubereitung

1. In einer hohen Pfanne oder einem Topf das Hackfleisch anbraten.
2. Die Zwiebel würfeln und kurz mitbraten.
2. Paprika in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden.
3. Gewürze, Tomaten, Kidneybohnen und Paprika unterrühren und 35 Minuten köcheln lassen.





# Gemüsestempel

Kunstwerke aus Gemüse und Obst



So geht's:

1. Gemüse oder Obst nach Wahl aufschneiden. z.B. einen halben Apfel, eine Gurkenscheibe oder den Strunk einer Sellerie.
2. Aufgeschnittene Fläche in Farbe tauchen oder mit einem Pinsel auftragen.  
Tipp: Tupfen Sie die Farbe mit einem Küchentuch leicht ab bevor sie auf das Paper kommt, so wird der Abdruck deutlicher.
3. Papier, Grußkarten oder Geschenkpapier bedrucken.

Welches Gemüse bzw. Obst wohl welchen Abdruck hinterlässt?

# start low

Initiative für  
gesunde Ernährung

---



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



Hochschule  
Albstadt-Sigmaringen  
Albstadt-Sigmaringen University



procare  
management

---

Gefördert durch



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Projektträger



Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# mmh... lecker!



Manchmal gehen einem im turbulenten Alltag die Rezeptideen aus und die Zeit wird knapp. Hier finden Sie 17 Rezepte für Zuhause, die Kita oder unterwegs mit praktischen Tipps und Tricks und Schritt-für-Schritt Anleitungen für kleine und große Köche.



Hochschule  
Albstadt-Sigmaringen  
Albstadt-Sigmaringen University

**start low**  
Initiative für  
gesunde Ernährung

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages