



Richtig essen
von Anfang an!

Jetzt koch ich mit den Großen!

Rezepte für Ein- bis Dreijährige!



mit Ausmalbildern

Impressum

Im Auftrag von:

AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH,
Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Radetzkystraße 2, 1030 Wien,
www.bmgf.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger,
Kundmannngasse 21, 1031 Wien, www.hauptverband.at

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“
erstellt.

Kontakt:

www.richtigessenvonanfangan.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag.^a Sophie Langer

Irene Wallisch, MSc

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch

Grafische Gestaltung:

„Richtig essen von Anfang an!“

Bildquellen:

© stanislav_uvarov / Fotolia

© „Richtig essen von Anfang an!“

© AGES, BMGF & HVB, aktualisierte Auflage, Mai 2017

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwendet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorge-tragen werden.



Inhalt

Frühling



Einleitung	4
Frühlingsrezepte	
Frühlingsbrot	5
Guten-Morgen-Brei für Hoppelhasen.....	6
Vollkornbrote „Tobias und Elias“	7
Grüne Drachensuppe mit Feuerbrot	8
UFO-Laibchen mit Marspüree	10
Kikeriki-Omelette.....	12
Blub-Blub-Sandwich	13
Rot-weiß-rote Räuberknödel	14
Tante Irenes Lieblingskuchen	16
Wuff-Wuff-Erdbeereis.....	17

Sommer



Sommerrezepte	
1-2-3 Zaubermixerei	18
BrumBrum-Bären-Brei.....	19
Mausketier & Co.....	20
Sommersüppchen	22
Kunterbunte Schni-Schna-Schnabulerei	23
Elefantenstarker Troröö-Spieß.....	24
Curry-Toast-iesssss.....	26
Heidelbeerdatschis.....	27

Herbst



Herbstrezepte	
Foxy's Lieblingsfrühstück.....	28
Halloweensuppe mit Gruselknochen	29
Hexenkessel.....	31
Bunte Toastecken mit Ratz-Fatz.....	32
Nudelaufauf al'Alfredo	33
Karla auf der Kichererbse	34

Winter



Winterrezepte	
Süße Polenta für aufgeweckte Kätzchen	38
Kraftfrühstück für Traumbärchen	39
Löwenhappen.....	40
Sonne, Mond und Sterne	41
Dschungelkuchen	42
Kunterbunte Energiesuppe.....	43
RotkäppchensSchmankerl	44
Piratenteller.....	45
Knusperschälchen.....	46
Notizen	47

Einleitung

„Was koche ich heute?“ – diese Frage stellen sich Eltern häufig.

Ihr Kleinkind wird immer selbstständiger, entdeckt viele neue Gerichte und ist voller Neugier. Die folgenden Rezepte sollen dabei helfen, den Großen Rezept-Ideen zu liefern. Dadurch werden auch den Kleinen ausgewogene Gerichte und Mal-Spaß geboten.

Die Rezepte sind nach Jahreszeiten gegliedert und entsprechen den österreichischen Ernährungsempfehlungen für Ein- bis Dreijährige (siehe „[Jetzt ess ich mit den Großen](#)“). Sie sind auf die Familienkost ausgelegt und somit für Klein und Groß geeignet. Das Kennenlernen neuer Speisen und Geschmacksrichtungen soll die Neugier der Kleinen wecken. Die Broschüre liefert Tipps für abwechslungsreiche Mahlzeiten und bringt Farbe auf den Teller.

Doch auch das Blatt wird bunt, denn zu den Gerichten gibt es lustige Ausmalbilder, die mit Buntstiften ausgemalt werden können. Auf der letzten Seite finden sich Informationen zu Ernährungsempfehlungen und Portionsgrößen.

So wird durch gemeinsames Kochen, Essen und Ausmalen ein Gericht zu einer besonderen Lieblingsspeise.

Wir wünschen viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und Malen. Auf die Kochlöffel, Buntstifte, fertig, los!

Allgemeines:

Im Haushalt sollte grundsätzlich jodiertes Speisesalz verwendet werden – allerdings sparsam: Die gesamte Salzaufnahme von Kleinkindern (durch gesalzene Nahrungsmittel und Zubereitung der Speisen) sollte unter 2 Gramm pro Tag bleiben. Salz sollte in die Kleinkinderernährung langsam eingeführt werden. In den vorliegenden Rezepten wurde daher auf die extra Zugabe von Salz verzichtet und mögliche Alternativen wie Kräuter aufgezeigt.

Bitte dekorieren Sie die Speisen nicht, wie in den Bildern gezeigt, mit kleinen Spielsachen. Diese könnten unabsichtlich verschluckt werden.

Frühlingsbrot

Zutaten für 2 Portionen

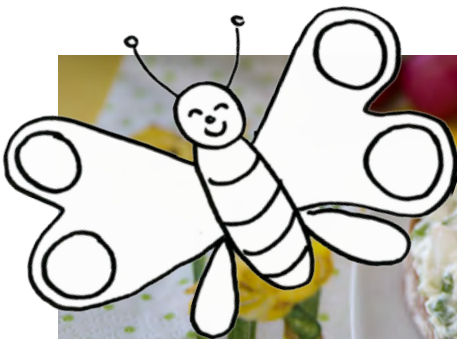
3 Radieschen | 2 EL Frühlingszwiebel | ¼ Bund Petersilie | 3 EL Topfen | 1 TL Zitronensaft | 3 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1 Radieschen waschen, raspeln oder in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel und Petersilie ebenfalls gründlich waschen und fein hacken.

2 Topfen aufrühren, Radieschen, Frühlingszwiebel und Petersilie untermischen. Mit Zitronensaft abschmecken und auf die Brote streichen.

Tipp: Dieser Aufstrich schmeckt auch hervorragend zu frisch gebackenen Brötchen (siehe Rezept „Grüne Drachensuppe mit Feuerbrot“).





6

Frühstück
und Snack

Guten-Morgen-Brei für Hoppelhasen

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane | 60 g Haferflocken | 100 ml Wasser | 100 ml Kokosmilch |
Rosinen nach Bedarf | 2 TL geriebene Mandeln | eine Prise Kardamom

Zubereitung

1 Banane in Scheiben schneiden. Haferflocken in einen Topf mit Wasser, Kokosmilch, Rosinen, geriebenen Mandeln, Kardamom und der Hälfte der Bananenscheiben geben. Das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

2 Den Brei in eine Schale geben und mit den restlichen Bananenscheiben belegen.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich hervorragend als Grundrezept um mit saisonalem Obst, Kompott oder verschiedenen geriebenen Nüssen verfeinert zu werden.



Vollkornbrote „Tobias und Elias“

7



Frühstück
und Snack

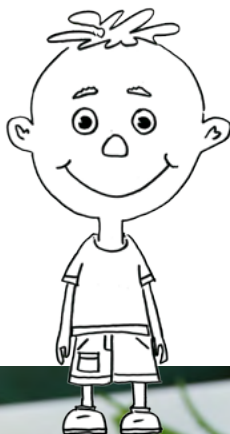
Zutaten für 2 Portionen

3 Scheiben Vollkornbrot | 3 TL Frischkäse | 3 dünne Scheiben Putenschinken | Salat bzw. Gemüse nach Wahl zum Belegen

Zubereitung

1 Vollkornbrote mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken belegen.

2 Gemüse zum Belegen gründlich mit kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier abtupfen und je nach Belieben auf den Broten zu einem lustigen Gesicht legen.





8

Suppe

Grüne Drachensuppe mit Feuerbrot

Zutaten für 2 Portionen Suppe

1 kleine Zwiebel | 1 mehliger Erdapfel | 50 g Bärlauch | 1 TL Rapsöl |
200 ml Wasser | 3 EL Milch

Zutaten für 6 Stück Brötchen

5 g frische Hefe bzw. ½ Pkg. Trockenhefe | 100 ml lauwarmes Wasser |
1 EL Olivenöl | 1 EL gehackter Rosmarin | 100 g Mehl (universal) |
100 g Weizen-Vollkornmehl

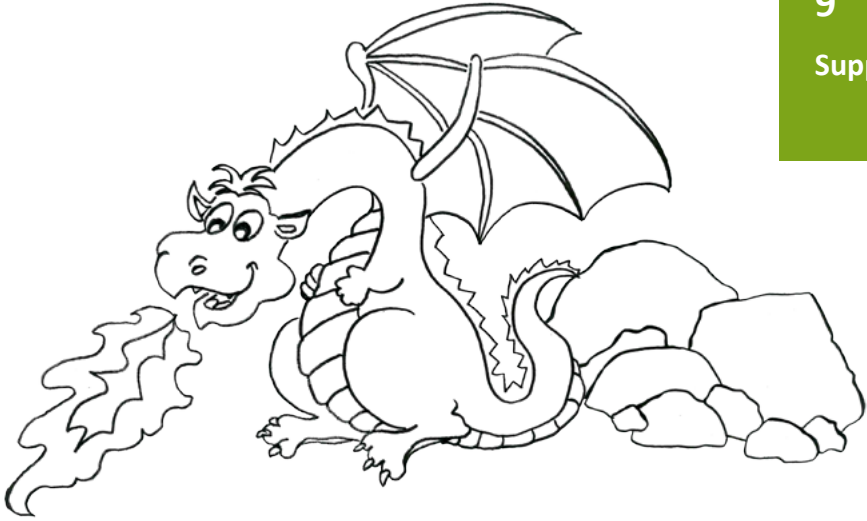
Zubereitung der Suppe

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Erdapfel schälen und in Würfel schneiden. Anschließend den Bärlauch gründlich waschen und klein schneiden.

2 Rapsöl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Bärlauch und Erdapfel dazugeben und kurz anbraten.

3 Wasser dazu gießen und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer gut pürieren. Anschließend mit Milch verfeinern.





1 Die Hefe mit lauwarmem Wasser verrühren und mit Olivenöl und Rosmarin vermengen.

2 Hefemischung und Mehle in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Mixers ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten (der Teig soll sich vom Schüsselrand lösen). Teig zu einer Kugel formen und in die Schüssel legen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

3 Das Backrohr auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 Minuten durchkneten und in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einer runden Kugel formen und daraus kleine Stangerl, Weckerl oder Semmeln formen. Die Teiglinge mit Mehl bestäuben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einem Messer leicht einritzen. Zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

5 Die Brötchen auf der mittleren Schiene des Backrohrs 15–20 Minuten (je nach Gebäckgröße) backen.

6 Die Brötchen aus dem Rohr nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp: Nach Belieben können die Brötchen z. B. mit Oliven (mittels Pürierstab zerkleinern), Zitronenschale (unbehandelt) oder Thymian (anstelle des Rosmarins) verfeinert werden.



10

Haupt-
speise

UFO-Laibchen mit Marspüree

Zutaten für 8 Laibchen

100 g Hirse | 250 ml Wasser | 1 Lorbeerblatt | 1 Ei Größe S |
3 EL Petersilie & Schnittlauch, gewaschen und fein gehackt |
1 EL Topfen | etwas Rapsöl

Zutaten für 4 Portionen Püree

2 Erdäpfel | etwas Wasser | 400 g Erbsen, tiefgekühlt | 2 EL frische
Minzeblätter

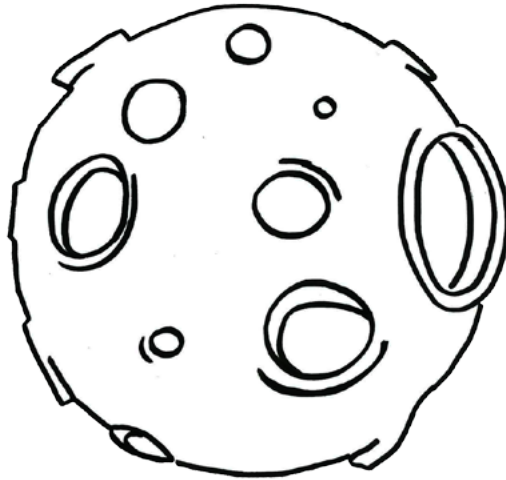
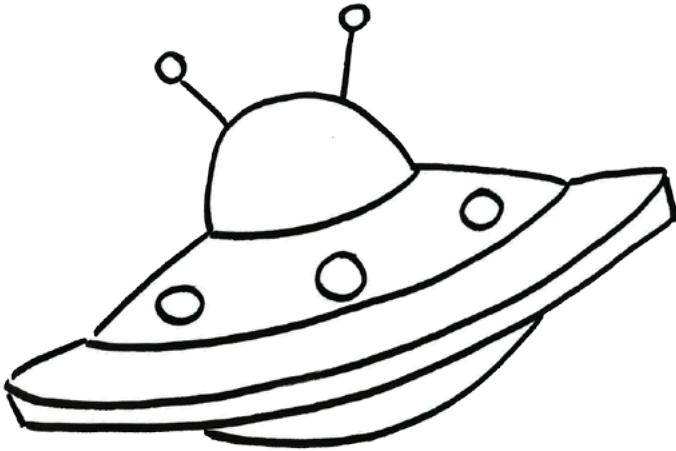
Zubereitung der Hirselaibchen

1 Die Hirse in ein Sieb geben und heiß waschen, anschließend in Wasser mit dem Lorbeerblatt aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Flamme aufquellen lassen.

2 Die Hirse ca. 10 Minuten auskühlen lassen (damit das Ei nicht gerinnt). Dann mit dem Ei, den Kräutern und dem Topfen vermengen. Nun mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Laibchen formen.

3 Laibchen in wenig Rapsöl 5 Minuten von beiden Seiten langsam anbraten.





Zubereitung des Pürees

1 Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit Wasser bedecken und fast weich kochen. Dann die Erbsen dazu geben und – nachdem sie etwa 2 Minuten gekocht haben – die klein geschnittene Minze einstreuen.

2 Nach einer Minute Wasser abgießen (etwas Wasser im Topf zurückbehalten, damit das Püree cremiger wird). Eine Minute ausdampfen lassen und mit einem Pürierstab oder Kartoffelstampfer zerkleinern.



Kikeriki-Omelette

Zutaten für 2 Portionen

4 Stangen Spargel (grün) | etwas Wasser | 2 Eier | 3 EL Milch |
1 TL Rapsöl | frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

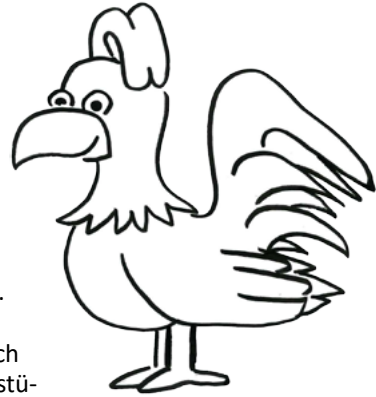
1 Spargel waschen, putzen und in einem Topf mit wenig Wasser etwa 5 Minuten gar dünsten.

2 Spargelstangen herausheben, abtropfen lassen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

3 Eier in einer Schüssel aufschlagen, die Milch dazu gießen, alles verquirlen und die Spargelstücke hinzugeben.

4 Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Masse in die Pfanne geben und das Omelette von beiden Seiten gut durchbraten.

5 Petersilie waschen, grob hacken und das fertige Spargelomelette damit bestreuen.





Blub-Blub-Sandwich

13



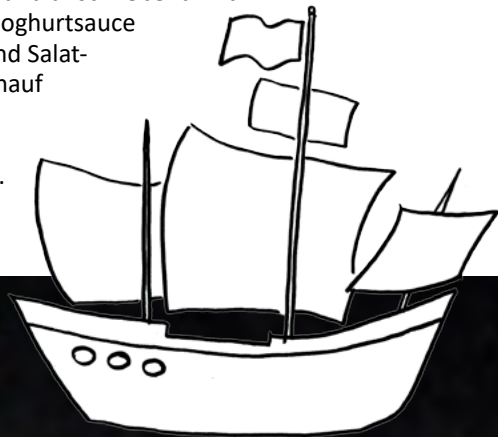
Haupt-
speise

Zutaten für 2 Portionen

100 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten | 4 Cherrytomaten | 2 Blätter Kopfsalat | 2 Scheiben Vollkorntoastbrot | 2 EL Naturjoghurt | frische Kräuter nach Belieben (z. B. Petersilie oder Dille) | 1 EL Rapsöl | 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Lachsfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Tomaten und Salatblätter waschen und schneiden.
- 2** Toast im Backrohr oder in einem Toaster hellbraun rösten. Das Joghurt mit den Kräutern in einer Schüssel verrühren.
- 3** Das Filet mit dem Öl in einer Pfanne braten und anschließend mit Zitronensaft beträufeln. Toastscheibe mit der Joghurtsauce bestreichen und mit Lachs, Tomatenstücken und Salatblättern belegen. Die übrige Toastscheibe obenauf setzen.
- 4** Das fertige Sandwich in Dreiecke schneiden.





14

Haupt-
speise

Rot-weiß-rote Räuberknödel

Zutaten für 10 Räuberknödel

1 Zwiebel | 1 EL Rapsöl | 200 g Faschiertes | 4 EL Semmelbrösel |
1 Ei | Kreuzkümmel/Oregano/Koriander nach Belieben

Zutaten für 4 Portionen Karfiolreis

¼ Karfiol | 1 Zwiebel | 1 EL Rapsöl | 30 ml Wasser | 1 Prise Muskatnuss

Zutaten für 4 Portionen Tomatensoße

1 Knoblauchzehe | 1 TL Rapsöl | 400 g Tomaten aus der Dose |
1 TL Tomatenmark | 1 Lorbeerblatt | etwas Maisstärke zum Abbinden



Zubereitung

1 Für die Fleischbällchen den Zwiebel schälen, fein schneiden und in etwas Öl anrösten. In einer Schüssel den angerösteten Zwiebel mit den anderen Zutaten für die Räuberknödel gut vermischen und aus der Masse kleine Kugeln formen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Knödel von allen Seiten gut durch braten.

2 Für den Karfiolreis, Karfiol fein zerhacken. Den Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Den Karfiol hinzugeben, ca. 5 Minuten anbraten, Wasser hinzugeben und den Karfiol dünsten. Anschließend mit etwas Muskatnuss verfeinern.

3 Für die Tomatensoße Knoblauch fein hacken und in Öl kurz anlaufen lassen. Tomaten, Tomatenmark und das Lorbeerblatt zugeben und 15 Minuten zu einer dicken Soße einköcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Maisstärke abbinden (dafür Maisstärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zur Soße geben).





Tante Irenes Lieblings- kuchen

Zutaten für 1 Kuchen

3 Eier | 150 g Zucker | 200 g Dinkelvollkornmehl | 100 g Weizenmehl
universal | ½ TL Natron | 300 g Zucchini | 100 g Haselnüsse (gemahlen)
| 1 TL Zimt | etwas Butter und Mehl zum Einfetten der Backform

Zubereitung

1 Eier mit Zucker schaumig schlagen. Die Mehle mit Natron vermengen und unter die Zucker-Ei-Mischung rühren.

2 Das Backrohr auf 200° C vorheizen und währenddessen die Zucchini waschen, grob raspeln und unter den Teig heben. Anschließend geriebene Haselnüsse und Zimt hinzufügen.

3 Eine Gugelhupfform oder kleine Soufflé-Schälchen etwas einfetten, bemehlen und die Kuchenmasse einfüllen.

4 Den Kuchen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Mit einem Stäbchen (z. B. Metallspieß) prüfen, ob der Teig durch ist. Wenn noch Teig kleben bleibt, noch weitere 5 Minuten im Ofen lassen und erneut prüfen.



Wuff-Wuff-Erdbeereis

Zutaten für 2 Portionen

125 ml Buttermilch | 1 EL Zitronensaft | 1 Stiel Zitronenmelisse |
350 g Erdbeeren

Zubereitung

1 Buttermilch und Zitronensaft verrühren. Zitronenmelisse waschen und die Blätter klein schneiden.

2 Buttermilch zu den gewaschenen Beeren gießen, Zitronenmelisse hinzugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Masse für etwa 5 Stunden in das Gefrierfach stellen. Portionsweise servieren.





1-2-3 Zaubermixerei

Zutaten für 1-2 Portion(en)

¼ reife Avocado | ¼ reife Banane | 125 ml Milch |
50 g frische Beeren | 15 g Haferflocken | etwas Zitronensaft

Zubereitung

1 Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fleisch in eine Schüssel löffeln. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Stabmixer zerkleinern bis alles schön cremig ist.



BrumBrum-Bären-Brei

Zutaten für 2 Portionen

250 ml Milch | 50 g Hirse | Rosinen nach Bedarf | 1–2 Pfirsich(e) |
etwas geriebene Mandeln

Zubereitung

1 Die Milch mit Hirse und Rosinen aufkochen und ca. 20 Minuten auf niedriger Flamme leicht köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Pfirsich(e) ggf. schälen, in kleine Stücke schneiden und einen Teil der Pfirsichstücke ein paar Minuten mitkochen lassen.

2 Den Brei in eine Schale geben, mit den restlichen Pfirsichstücken belegen und mit den geriebenen Mandeln bestreuen.

Tipp: Anstatt der Pfirsiche können auch Marillen oder verschiedene Beeren verwendet werden.





20

Frühstück
und Snack

Mausketier & Co

Zutaten für jeweils 4 Portionen

Erbsen-Aufstrich

8 Scheiben Vollkornbaguette | 1–2 TL Olivenöl | 50 g Erbsen (tiefgefrohen) | 1 EL Ricotta | 1 EL Zitronensaft | 1 TL gehackte Minze

Tomaten-Basilikum-Bruschetta

8 Scheiben Vollkornbaguette | 5–6 Cocktailtomaten | 3 Erdbeeren | 3 Kirschen | 3 Basilikumblätter | etwas Olivenöl | Kräuter (z. B. Thymian, Oregano)

Mäuseweckerl

8 Scheiben Vollkornbaguette | Gemüse zum Belegen (gewaschen und geputzt) | 80 g Käse





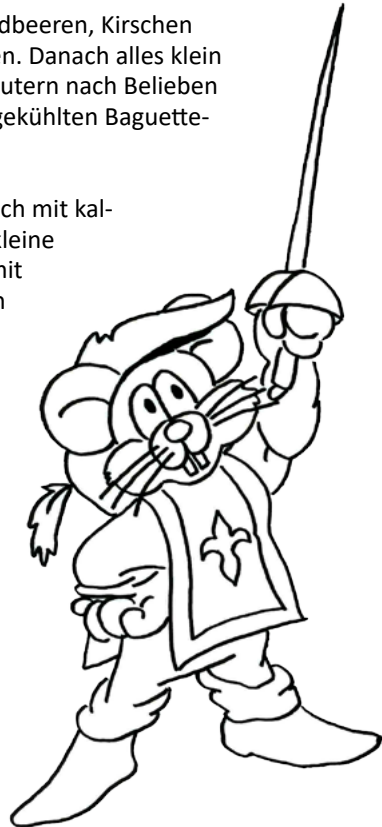
Zubereitung

1 Vollkornbaguette mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backrohr bei 190° C ca. 3–4 Minuten goldbraun rösten. Aus dem Backrohr nehmen und abkühlen lassen.

2 Für den Erbsen-Aufstrich die Erbsen für ca. 3 Minuten in kochendes Wasser geben. Diese danach abseihen und mit kaltem Wasser kurz abspülen. Erbsen, Olivenöl, Ricotta, Zitronensaft und Minze in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Aufstrich auf die abgekühlten Baguettescheiben streichen.

3 Für die Bruschetta, Cocktailtomaten, Erdbeeren, Kirschen und Basilikum gut waschen und abtrocknen. Danach alles klein schneiden und mit etwas Olivenöl und Kräutern nach Belieben verfeinern. Auf den bereits gerösteten abgekühlten Baguettescheiben verteilen.

4 Für das Mäuseweckerl, Gemüse gründlich mit kaltem Wasser waschen, abtrocknen und in kleine Stücke schneiden. Die Baguettescheiben mit Käse belegen und in Form eines Mäuschen belegen, z. B. Karotten als Nase und Mund.





Sommersüppchen

Zutaten für 2 Portionen

¼ Salatgurke | 1 kleine reife Tomate | ½ Paprika | 1 TL Olivenöl |
1 TL Essig (oder Zitronensaft) | 1 EL Semmelwürfel | 3 Basilikumblätter
| etwas mildes Paprikapulver



Zubereitung

- 1 Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- 2 Das klein geschnittene Gemüse gemeinsam mit Olivenöl, Essig, Semmelwürfel und Basilikum mittels Stabmixer fein pürieren. Mit etwas Paprikapulver abschmecken.
- 3 Entweder sofort servieren oder Suppe im Kühlschrank (für kurze Zeit) kalt stellen.



Kunterbunte Schni- Schna-Schnabulerei

Zutaten für 2 Portionen

30 g Couscous | 60 ml Wasser | 2 Cocktailtomaten |
¼ Salatgurke | 50 g Paprika | 1 EL gehackte Minze |
1 EL gehackte Petersilie | etwas Zitronensaft |
etwas Olivenöl

Zubereitung

- 1 Couscous in eine Schüssel geben, mit kochend heißem Wasser übergießen und zugedeckt für ca. 10 Minuten aufquellen lassen bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.
- 2 In der Zwischenzeit Gemüse, Minze und Petersilie gründlich waschen und klein schneiden.
- 3 Anschließend Couscous und Gemüse mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und in einer Schüssel anrichten.

Tipp: Dieser Salat eignet sich auch sehr gut als kalte Mittagsmahlzeit. Anstatt Couscous kann auch feiner Bulgur (Zubereitung laut Packungsanleitung) verwendet werden.





24

Haupt-
speise

Elefantenstarker Trorööö-Spieß

Zutaten für 2 Portionen

Süßkartoffel-Wedges

240 g Süßkartoffel | etwas Rosmarin

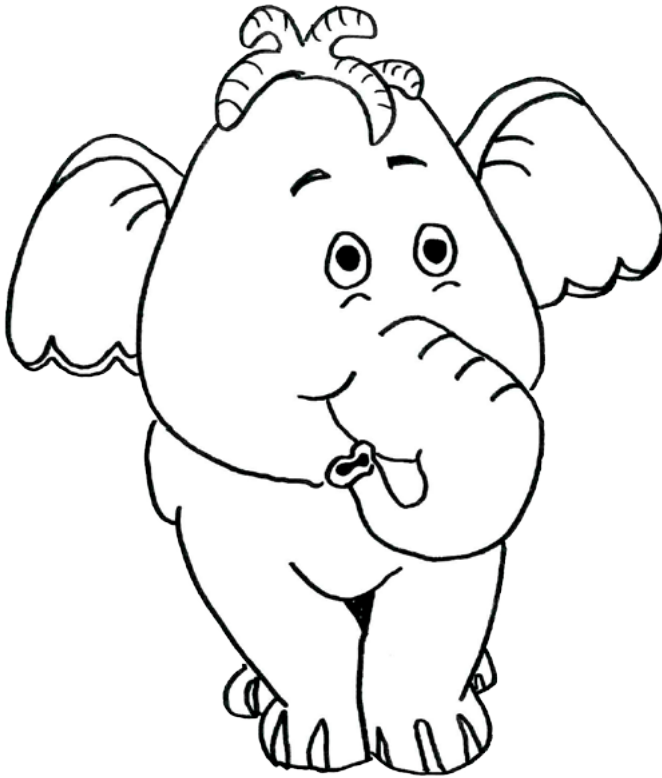
Joghurt-Dip

Kräuter (z. B. Schnittlauch) | 100 g Joghurt (3 EL) | etwas Pfeffer

Hühner-Spieß

50 g Melanzani | 50 g Zucchini | 50 g Paprika | 100 g Hühnerfleisch |
Spieße | etwas Rapsöl





Zubereitung

1 Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Spalten schneiden. Die Süßkartoffel-Spalten sollten nicht zu dick sein, sonst werden sie nicht schön knusprig. Auf ein Blech mit Backpapier auslegen, Rosmarin darüber streuen und im vorgeheizten Backrohr bei 210° C ca. 20 Minuten backen.

2 Frische Kräuter gründlich waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Joghurt mit den Kräutern und etwas Pfeffer zu einer Sauce vermengen.

3 Gemüse gründlich waschen, putzen und klein schneiden. Hühnerfleisch klein schneiden und abwechselnd mit den Gemüsestücken auf den Spießen verteilen. Kurz in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten und anschließend ca. 10 Minuten bei 210° C im Backrohr gut durchgaren.



Curry-Toast-iesssss...

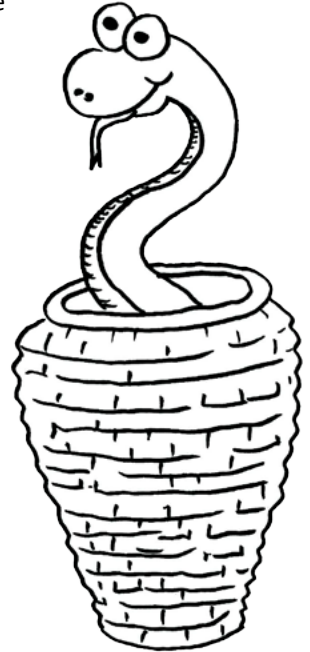
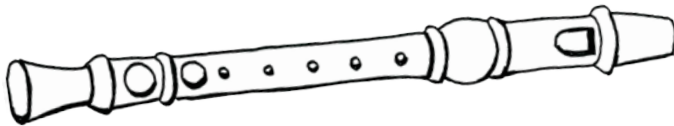
Zutaten für 2 Portionen

2 Karotten | 50 g Emmentaler | 10 g Walnuskerne
gemahlen | 2 TL mildes Currypulver | 4 Scheiben
Vollkorntoast

Zubereitung

1 Sandwichtoaster vorheizen. Karotten schälen
und raspeln sowie den Käse reiben.

2 Geraspelte Karotten mit gemahlene Wal-
nüssen, Käse und Currypulver mischen. Auf
jeweils 2 Sandwichtoastscheiben verteilen.
Darüber eine zweite Scheibe geben und im
Sandwichtoaster ca. 5–7 Minuten goldbraun
backen.



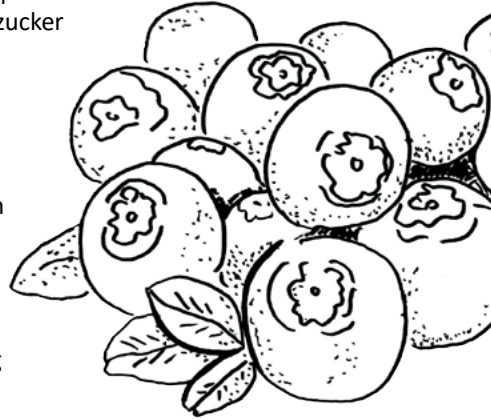
Heidelbeerdatschis

Zutaten für 2 Portionen

1 Ei | 1 Prise Backpulver | 50 g Mehl | $\frac{1}{8}$ L Milch |
250 g Heidelbeeren | 1 EL Rapsöl | etwas Staubzucker

Zubereitung

- 1 Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelb schaumig rühren (Handmixer oder Schneebesen), danach das mit Backpulver vermischte Mehl und die Milch untermixen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht.
- 2 Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
- 3 Einen Teil der Heidelbeeren klein schneiden und in den Teig geben.
- 4 Nun portionsweise „Datschis“ in eine heiße, geölte Pfanne gießen und nach ein paar Minuten wenden. Vor dem Servieren etwas zuckern und mit den restlichen Heidelbeeren servieren.



Foxy's Lieblingsfrühstück

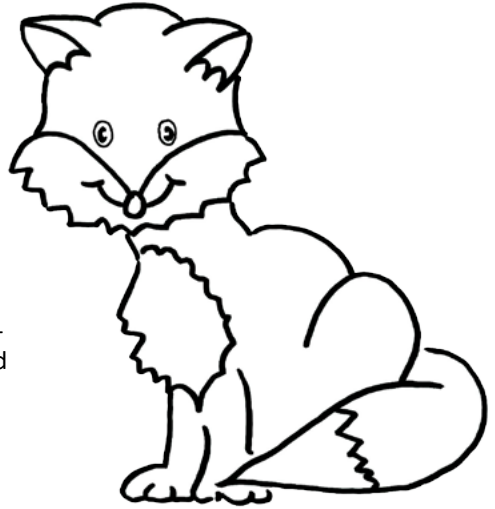
Zutaten für 2 Portionen

1 Apfel (ca. 100 g) | 2 entsteinte Datteln | 150 ml Wasser | 1 Prise Zimt | 50 g Couscous

Zubereitung

1 Apfel waschen und mit den Datteln klein schneiden. Anschließend in einem Topf mit Wasser und Zimt aufkochen.

2 Sobald die Apfelstücke weich sind, den Topf vom Herd nehmen, den Couscous dazugeben und aufquellen lassen. Umrühren und servieren.



Halloweensuppe mit Gruselknochen

Zutaten für 2 Portionen Suppe

100 g Kürbis | 1 Karotte (ca. 100 g) | 2 EL Zwiebel feingehackt | 1 TL Rapsöl | 250 ml Wasser | eine Prise Muskatnuss | 1 EL Petersilie gehackt

Zutaten für 8 Stück Gruselknochen

1 Rolle Pizzateig | 8 Goudastücke (à ca. 8 g) | etwas Olivenöl

Zubereitung der Suppe

1 Kürbis waschen, Kerne mit einem Löffel entfernen und schälen. Karotte ebenfalls waschen und schälen. Beides in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

2 Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebel, dann den Kürbis und die Karotte anrösten. Mit Wasser aufgießen, Muskatnuss hinzufügen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.

3 Mit einem Mixstab pürieren und mit gehackter Petersilie anrichten.





Zubereitung der Gruselknochen

- 1** Pizzateig auf einem Backblech ausrollen und in 8 gleich große Rechtecke schneiden. Je ein Goudastück in einem Teigrechteck platzieren, mit dem Teig umwickeln und die Enden zu Knochenenden formen.
- 2** Die geformten Knochen mit etwas Olivenöl bestreichen und für ca. 10–15 Minuten im Backrohr bei 180° C backen.

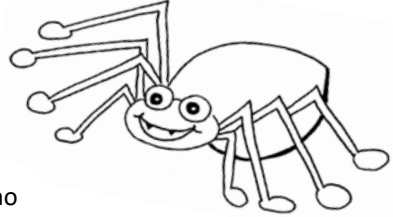




Hexenkessel

Zutaten für 3 Portionen

1 Kartoffel (ca. 100 g) | 1 Karotte (ca. 100 g) | 1 kleine Pastinake (ca. 50 g) | 1 Stück Wurzelpetersilie (ca. 50 g) | $\frac{1}{4}$ Zucchini (ca. 50 g) | 2 EL gehackte Zwiebel | 1 EL Olivenöl | 150 ml Wasser | 1 Lorbeerblatt | 1 TL Oregano getrocknet | 60 g weiße Bohnen (gegart aus der Dose)



Zubereitung

1 Kartoffel, Karotte, Pastinake, Wurzelpetersilie und Zucchini waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel klein schneiden.

2 Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebel leicht anrösten. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten lassen. Anschließend mit Wasser aufgießen, Lorbeerblatt und Oregano hinzugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 Bohnen dazugeben, kurz mitköcheln lassen und dann vom Herd nehmen.





Bunte Toastecken mit Ratz-Fatz

Zutaten für 2 Portionen Toastecken

¼ kleine Paprika (ca. 25g) | 1 kleine Karotte (ca. 50 g) | 1 kleines Stück Zucchini (ca. 25 g) | 1 EL Petersilie gehackt | 1 EL geriebener Gouda | 1 EL Sauerrahm | 2 Scheiben Vollkorntoast

Zutaten für 2 Portionen Karotten-Kohlrabi Salat

1 kleine Karotte (ca. 50 g) | ½ Kohlrabi (ca. 50 g) | 1 TL Leinöl | etwas Essig



Zubereitung

1 Für die Toastecken Backrohr auf 180° C vorheizen. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Karotte waschen, schälen und raspeln. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden, Petersilie fein hacken. Gemüse mit geriebenem Käse und Sauerrahm in eine Rührschüssel geben und vermischen. Toastbrotsscheiben mit der Masse bestreichen, auf das Backblech legen und bei 160° C ca. 10 Minuten überbacken.

2 Für den Karotten-Kohlrabi Salat Karotte und Kohlrabi waschen, schälen und raspeln. Mit Leinöl und Essig abschmecken.



Nudelauf al'Alfredo

33



Haupt-
speise

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Wasser | 100 g Nudeln (z. B. Hörnchen) | 1 kleine Karotte (ca. 50 g) | 50 g Knollensellerie | 1 EL gehackte Zwiebel | ½ Knoblauchzehe | ½ Paprika gelb (ca. 50 g) | 1 EL Olivenöl | 100 g Rinderfaschiertes | ½ EL Tomatenmark | 200 g Tomatenpulpe | etwas Wasser | 2 EL Gouda gerieben | ½ EL Petersilie gehackt

Zubereitung

- 1 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Nudeln laut Packungsanleitung zubereiten.
- 2 Karotte und Sellerie waschen, schälen und zusammen mit dem Zwiebel und dem Knoblauch klein schneiden. Paprika ebenfalls waschen, Kerne entfernen und klein schneiden.
- 3 Olivenöl in eine Pfanne geben und den Zwiebel leicht anrösten. Das Faschierte dazugeben und ca. 5 Minuten gut anbraten. Anschließend das klein geschnittene Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.
- 4 Tomatenmark und Tomatenpulpe dazugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Anschließend mit den Nudeln in eine Auflaufform geben, mit Gouda und Petersilie bestreuen und im Backrohr für ca. 10 Minuten überbacken.





Karla auf der Kichererbse



Zutaten für 2 Portionen

Süßkartoffelsalat

½ Süßkartoffel (ca. 100 g) | 1 Karotte (ca. 100 g) | 1 TL Rapsöl |
etwas Wasser (5–6 EL) | 50 g Kichererbsen (gegart aus der Dose) |
2 kleine Tomaten | 5 g geriebene Walnüsse | etwas Pfeffer

Forellenfilet

1 TL Olivenöl | ½ Knoblauchzehe | 100 g Forellenfilet
| 1 Zitronenscheibe | 1 TL Petersilie gehackt

Zubereitung des Salates

1 Süßkartoffel und Karotte waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Karottenstücke dazugeben und kurz anrösten lassen. Anschließend mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Sobald die Karotte bissfest ist, die Süßkartoffelstücke dazugeben und beides weich dünsten.

2 In der Zwischenzeit die Kichererbsen gut waschen und abtropfen. Tomaten waschen und klein schneiden. Anschließend die weichgedünsteten Karotten- und Süßkartoffelstücke mit den Tomaten, geriebenen Nüssen und Kichererbsen in eine Schüssel geben, gut mischen und mit etwas Pfeffer verfeinern.

Zubereitung des Fisches

1 Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Fischfilet hinzugeben und für ca. 5 Minuten gut auf beiden Seiten anbraten.

2 Fertiges Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und auf dem Salat anrichten.





Teddy's herbstliche Bärennockerl



Zutaten für 4 Portionen

Apfelmus

2 Äpfel (ca. 200 g) | etwa 5–7 EL Wasser | Messerspitze Zimt

Topfennockerln

250 g Topfen | 1 Ei | 4 EL Mehl | Wasser

Brösel

1 EL Butter | 4 EL Brösel | etwas Staubzucker

Zubereitung

1 Für das Apfelmus Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Die Apfelstücke in einem Topf mit sehr wenig Wasser und Zimt 10–15 Minuten dünsten und anschließend pürieren.

2 Für die Nockerln Topfen, Ei und Mehl in einer Schüssel vermengen und im Kühlschrank für 15 Minuten kalt stellen. Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Nun mit zwei Löffeln aus dem Teig Nockerln formen und etwa 10 Minuten im Kochwasser ziehen lassen.

3 Für die Brösel Butter in einer Pfanne schmelzen, Brösel hinzugeben und ein paar Minuten anrösten.

4 Nockerln abseihen, in den Brösel wälzen, auf einem Teller mit dem Apfelmus servieren und mit Staubzucker etwas anzuckern.







Süße Polenta für aufgeweckte Kätzchen



Zutaten für 2 Personen

250 ml Milch | 50 g feiner Maisgrieß (Polenta) | ½ TL Honig |
etwas Kakaopulver (ungesüßt)

Zubereitung

- 1 Milch unter ständigem Rühren erwärmen und den Grieß einrieseln lassen. 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze weiterrühren.
- 2 Honig nach Bedarf untermengen und den fertigen Brei mit etwas Kakaopulver bestreuen. Sollte der Brei zu dick sein, kann noch warme Milch nachgegeben werden.



Kraftfrühstück für Traumbärchen

Zutaten für 2 Portionen

200 g Joghurt | 30 g Haferflocken | 2 TL fein geriebene Nüsse | 1 Birne | etwas Zimt

Zubereitung

1 Joghurt, Getreideflocken sowie fein geriebene Nüsse in eine Schüssel geben, vermengen und ausreichend ziehen lassen, damit die Haferflocken erweichen.

2 Birne waschen, gegebenenfalls schälen, klein schneiden und ebenfalls untermischen. Nach Belieben mit etwas Zimt bestreuen.

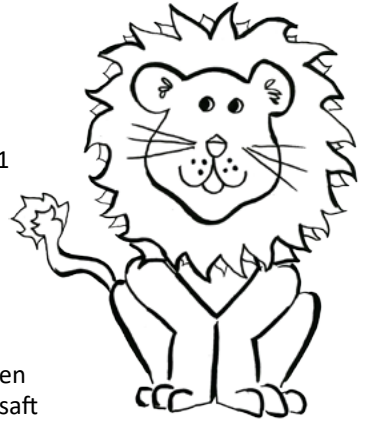




Löwenhappen

Zutaten für 2–3 Brote

1 kleine Karotte | ½ kleiner Apfel | etwas Zitronensaft | 1 EL Topfen | 1 EL Joghurt | 1 TL fein geriebene Nüsse | 1 Scheibe Vollkornbrot



Zubereitung

- 1 Karotte und Apfelstück waschen, schälen und fein reiben. Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.
- 2 Topfen mit dem Joghurt glatt rühren, danach Apfel, Karotte und Nüsse (fein gerieben) hinzugeben und zu einer streichfähigen Masse rühren.
- 3 Aufstrich auf ein Vollkornbrot streichen und nach Belieben mit einer Ausstechform ausstechen oder zu Recht schneiden.

Tipp: Das Brot kann mit Gemüserohkost (Karotten- und Apfelstückchen etc.) zu einem lustigen Gesicht belegt werden.



Sonne, Mond und Sterne

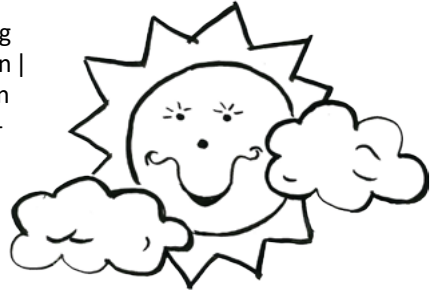
41



Frühstück
und Snack

Zutaten für 35–40 Kugeln

100 g gedörrte Zwetschken, entkernt | 100 g getrocknete Datteln, entkernt | 50 g Rosinen | Wasser nach Bedarf | 100 g Haselnüsse, fein gemahlen | 1 TL Kardamom, gemahlen | außerdem: Kokosflocken, Kakaopulver oder fein gemahlene Haselnüsse



Zubereitung

- 1 Dörrobst mit etwas Wasser in einer Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer feinen, weichen aber nicht flüssigen Masse zerkleinern. Haselnüsse einrühren, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und Kardamom untermischen.
- 2 Aus der Masse ca. 2 cm große Kugeln formen.
- 3 Die Kugeln in Kokosflocken, Kakaopulver oder fein gemahlene Haselnüssen wälzen.





Dschungelkuchen

Zutaten für 1 Kuchen

5 sehr reife Bananen | 300 g Haferflocken | 1 Glas Apfelmus, ungesüßt (ca. 350 g) | 80 g Staubzucker | 80 g Rosinen | 1 TL Zimt | 1 TL Vanillezucker

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen (Umluft). Bananen mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken und in eine große Schüssel geben.
- 2 Die Haferflocken fein zermahlen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren.
- 3 Den Teig in die Form geben und ca. 50 Minuten backen.



Kunterbunte Energiesuppe

Zutaten für 2 Portionen

2 TL Olivenöl | 2 EL Zwiebel | ½ Knoblauchzehe | etwas Rosmarin, gehackt |
½ Pastinake | 1 Karotte | ½ gelbe Rübe | 1 Erdapfel | 20 g Rollgerste |
300–400 ml Wasser | 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1 Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen. Zwiebel hinzufügen und andünsten. Knoblauch, Rosmarin, Pastinake, Karotte, Rübe und Erdapfel dazugeben und unter regelmäßigem Rühren 10 Minuten dünsten.

2 Rollgerste waschen, zum Gemüse geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Temperatur zurückdrehen und bei niedriger Hitze 40–45 Minuten kochen bis die Rollgerste und das Gemüse weich sind.

3 Petersilie waschen, klein hacken und kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Tipp: Die Rollgerste kann auch durch Risotto-Reis ersetzt werden. Auch die Pastinaken können durch unterschiedliches Wurzelgemüse getauscht werden.





44

Haupt-
speise

Rotkäppchens Schmankerl

Zutaten für 2 Portionen

¼ Stange Lauch | 1 kleine Karotte | 2 Champignons | 2 TL Rapsöl |
100 g Schweinefilet | 120 ml Milch | Petersilie | 1 TL Mehl |
40 g Nudeln



Zubereitung

1 Lauch und Karotte waschen, schälen und fein schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch säubern und ebenfalls klein schneiden.

2 Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Lauch, Pilze und Karotte sowie das Fleisch hinzugeben, etwas anbraten und dünsten lassen. Anschließend mit Milch aufgießen, mit Petersilie würzen und mit etwas Mehl eindicken.

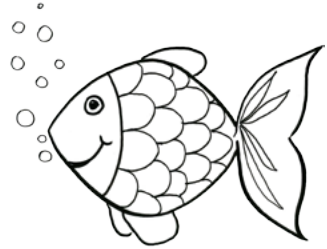
3 Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und gemeinsam auf einem Teller anrichten.



Piratenteller

Zutaten für 2 Portionen

½ Fenchelknolle | 1 Karotte | ¼ Stange Lauch | 2 Erdäpfel (festkochend) | 75 ml Wasser | Muskatnuss | 1 Saiblingsfilet (100 g) | 100 ml Wasser | 1 TL Olivenöl | etwas Zitronensaft

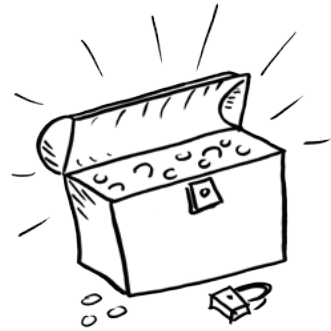


Zubereitung

1 Gemüse waschen. Fenchelknolle vom Grün befreien und die gesamte Knolle in Längsrichtung in feine Scheibchen schneiden. Karotte schälen. Karotte und Lauch ebenfalls in Scheibchen schneiden.

2 Erdäpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Gemüse in Wasser 4–6 Minuten garen. Anschließend mit Muskatnuss verfeinern.

3 Das Saiblingsfilet mit Haut in einer Mischung aus Wasser und Olivenöl in einer Bratpfanne 4–6 Minuten weichdünsten bis es im Inneren nicht mehr glasig ist. Dann das Filet auf dem Gemüse platzieren, Haut abziehen und mit Zitronensaft beträufeln.





Knusperschälchen

Zutaten für 2 Portionen

Belag: 30 g gemahlene Mandeln | 30 g Haferflocken | 1 EL Honig | 1 Prise Zimt; Fruchtschicht: 1 Apfel | 30 g Heidelbeeren | Wasser

Zubereitung

1 Für den Belag (für die Streusel) die gemahlene Mandeln, Haferflocken, Honig und Zimt in eine Rührschüssel geben und gut vermengen.

2 Für die Fruchtschicht Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke zusammen mit Heidelbeeren in einen Topf geben und den Boden mit Wasser bedecken.

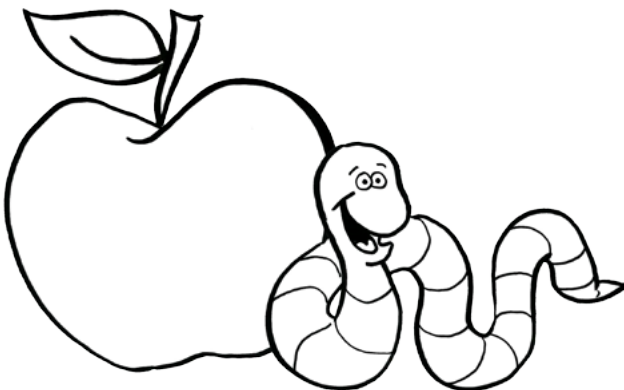
3 Den Topf zudecken und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind. Währenddessen den Ofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen.

4 Früchte in eine Backform umschichten und mit den Streuseln bedecken. 25–30 Minuten goldbraun backen. Servieren und genießen.

Tipp: Tiefkühlbeeren sind eine gute Alternative zu frischen Beeren. Hierbei gilt: Beeren immer erhitzen!



Notizen



Ernährung für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)

 <p>Getränke</p>	 <p>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</p>	 <p>Getreide und Erdäpfel</p>	 <p>Milch und Milchprodukte</p>	 <p>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</p>	 <p>Fette und Öle</p>	 <p>Fettes, Süßes und Salziges</p>
<p>täglich</p> <p>6–7 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendsen sowie beide Zwischenmahlzeiten) sowie auch zwischendurch</p> <p>Trinkwasser bevorzugt anbieten!</p>	<p>täglich</p> <p>5 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendsen sowie beide Zwischenmahlzeiten)</p> <p>Saisonales und regionales Angebot bevorzugt!</p>	<p>täglich</p> <p>5 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendsen sowie beide Zwischenmahlzeiten)</p>	<p>täglich</p> <p>3 Portionen</p> <p>davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)</p>	<p>wöchentlich</p> <p>Fisch 1–2 Portionen pro Woche</p> <p>Fleisch, Wurst max. 3 Portionen pro Woche</p> <p>Eier 1–2 Stück pro Woche</p>	<p>sparsam</p> <p>5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag</p> <p>pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!)</p> <p>Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!</p>	<p>selten</p> <p>max. 1 Portion pro Tag</p> <p>Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!</p>