



## GUTEN MORGEN

### Milch und Saft:

Gehaltvoll und vitaminreich **20**

Milchbrötchen **23**

Dinkelkrosser **23**

Muntermacher-Müsli **24**

Sommermarmeladen – auch im Winter **27**

### Getreide und Obst:

Ballast macht das Leben leichter **28**

Smoothies für jeden **31**

Leberwurstcreme mit Schnittlauch **32**

Paprikacreme **32**

Tomaten-Kürbiskern-Paste **33**

Möhren-Nuss-Creme **33**

Süßes Pesto **34**

Honig-Vanille-Butter **34**

Frischkäse mit Orangenmarmelade **35**

Nuss-Nugat-Creme light **35**

KOCHKURS I: Beerensaft, Apfelkompott und kalte Blaubeermarmelade **36**



## VEGETARISCH

### Gemüse und Kartoffeln:

Vorfahrt bei Grün, Gelb und Rot **40**

Minestrone **42**

Brokkolibuletten mit Möhrenpüree **45**

Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit

Basmatireis **47**

Farfalle mit Zucchini, Tomaten und

Olivens **47**

Pellkartoffeln, Quark, Kräuter und

knackiges Gemüse **48**

KOCHKURS II: Salat für alle **50**

Spaghetti mit Gemüsebolognese **52**

Buntes Gemüse mit Reis **52**

Kartoffelpüree mit bunten Möhren

und Erbsen **55**

Grünkernbällchen mit Paprika und

Kartoffel-Sellerie-Stampf **56**

Geschmorter Fenchel mit Parmesan

und Sesamkartoffeln **59**

Der Familientisch: Gemeinsam

schmeckt's am besten **60**

Couscous mit Paprika und grünen

Bohnen **65**

Ratatouille mit Couscous **65**

KOCHKURS III: Selbstgemachte

Nudeln mit Tomatensauce **66**

Kartoffeltortilla mit Kohlrabi **69**

Möhren-Kartoffel-Gratin mit Kürbis-

kernen **70**

Salat am Spieß mit Grünkern **72**

Gemüsespieß mit Käse **72**

Italienischer Spieß **73**

Obstspieße in drei Farben **73**

Schnelle Allround-Dips **75**



## NICHT VEGETARISCH

### Fisch, Fleisch, Eier:

Eiweiß mit vielen Extras **78**

Spaghetti mit frischen Tomaten und Hackbällchen **81**

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Sellerie-Apfel-Püree **82**

Orechiette mit Brokkoli, Blumenkohl und Schinken **84**

Geschnetzeltes mit Reis und Möhren **84**

KOCHKURS IV: Unsere Lieblingsburger **86**

Lauchcreme mit Thymianhack **89**

Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Schinken-croustons **89**

Gulasch mit Möhren und Couscous **91**

Möhrentopf mit Hackbällchen **93**

Chicken Nuggets **94**

Knusperfisch aus dem Ofen **94**

Falscher Hase mit buntem Innenleben **97**

Kindergeburtstag:

Alles für einen tollen Tag **98**

KOCHKURS V: Ketchup und Remoulade **102**

Orient-Ragout mit Kichererbsen **105**

Hühnerbrust mit Steckrüben und Möhren **106**

Chili ohne Chili **106**

Lachs mit Spitzkohl und Kartoffeln **109**

Spitzkohl-Tomatengemüse mit Hühnerbrust **109**

Plattes Hähnchen mit Ofengemüse **111**

Schweinefilet mit Möhrchen und Kartoffeln **112**

Fischragout mit Reis und Erbsen **112**

Zucchini-Tomaten mit Filet und Gnocchi **115**

KOCHKURS VI:

Pizza mit Knusperboden **116**

Sonntagsbraten mit Salbei und Gnocchi **118**

Backkartoffeln und Huhn an Bohnen mit Tomatenpesto **121**



## SCHNELLE KLASSIKER AUS DEM VORRAT

Vorrat:

Das sollten Sie Zuhause haben 124

Lachs mit Spinatsauce und  
Tagliatelle 127

Fischstäbchen mit Möhrenstampf  
und Erbsen 129

Mediterrane Fisch-Gemüse-Pfanne 129

Brokkolisuppe mit Fisch 131

Gemüsecreme mit kleinen Wienern 132

Gnocchi mit buntem Gemüse 132

KOCHKURS VII: Nudelaufwurf mit  
Tomate und Schinken 134

Pikanter Ofenschlupfer 136

Fruchtiges Pain Perdu 136

Pikante Kartoffelwaffeln 138

Müsliwaffeln mit Honigquark 139

Klassische Lasagne 141

Tomatensauce für alle Fälle 142

Béchamel und andere Saucen 142

Grüne Sauce 143

Béchamel-Variationen 143

Picknick: Genuss im Grünen 144

Makkaronisalat – ganz klassisch 148

Pastasalat in rot 149

Kartoffelsalat klassisch 150

Kartoffelsalat mit Essig und Öl 150

Die schnellsten Bratkartoffeln der  
Welt 152

Möhren-Orangensuppe mit Scampi 153

KOCHKURS VIII:

Apfelkuchen mit Streusel 154

Bananenküchlein 156

Blaubeer-Mandel-Pfannkuchen 156

Schinken-Käse-Röllchen 159

Buchweizen-Galettes mit Gemüse 159



## NAAACHTISCH!

Süßigkeiten: Vor allem ein Genuss 162

Bunte Beerengrütze mit Quark-  
creme 165

Milchreis light mit Kirschkompott 167

KOCHKURS IX: Fruchtteis – ganz nach  
deinem Geschmack 168

Bunter Obstsalat mit Nüssen 171

Kirsch-Cranberry-Crumble mit Joghurt-  
creme 171

Blitzeis mit Himbeeren 172

Schokoknusper hell und dunkel 172

Erdbeer-Rhabarberkompott mit  
Grießnocken 175

Käsekuchen mit Bröselboden 177

Möhrenkuchen mit Orangenguss 179

Schmandkuchen mit Mandarinen und  
Zimt 179

Müsli-Muffins 180

Schoko-Bananen-Muffins 180

Schoko-Frischkäse-Muffins 181

Apfel-Zitronen-Muffins 181

KOCHKURS X:

Schoko- und Vanillepudding 182



## FÜR DIE KLEINSTEN

Im ersten Lebensjahr:

Was das Baby jetzt braucht 186

Gemüsebreie: Mit Gemüse fängt  
es an 189

Möhren-Brei 189

Möhren-Fenchel-Brei 189

Pastinaken-Kartoffel-Brei 189

Brokkoli-Kartoffel-Brei 189

Fleisch-Gemüse-Breie:

Babymenüs – kulinarisch und  
gesund 190

Kürbis-Kartoffelbrei mit Rindfleisch 190

Kohlrabi-Kartoffelbrei mit Hähnchen 190

Zucchini-Kartoffelbrei mit Pute 190

Der Abendbrei mit Milch 192

Haferflockenbrei mit Apfel 192

Hirsebrei mit Pfirsich 193

Trauben-Grießbrei 193

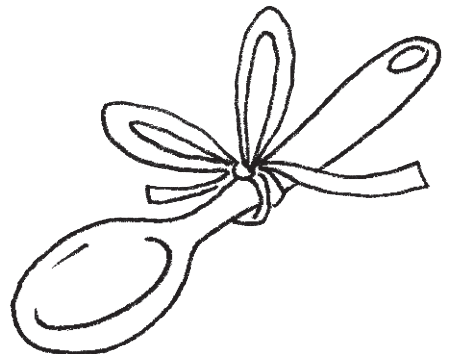
Fruchtpüree auf Vorrat 194

Obst- und Getreidebreie 194

Haferflocken mit Birne 194

Bananen-Zwieback-Brei 195

Knäckemus mit Apfel-Banane 195



# GELIEBTE LUXUSKALORIEN



*Zwischendurch und nebenbei wandert meist mehr in den Magen, als man meint. Pommes, Burger, Würstchen und Co. sind ok, aber nur ab und zu. Sonst werden sie zu Dickmachern.*

Auch in der Ernährung geht es um Bilanzen. Von Kalorien und Nährstoffen braucht man bestimmte Mengen, nicht zu wenig und nicht zu viel. Zu viel wird es leicht: Zwar schlägt 1g Zucker – wie alle Kohlenhydrate – nur mit 4 kcal zu Buche, 1g Fett aber gleich mit 9. Das Problem: Beide sind schnell weggeputzt, vor allem beide zusammen wie in Eiscreme, Kindersüßigkeiten, Muffins oder einer großen Streusel-schnecke. Die macht satt, trägt aber außer rund 1 200 kcal zu einem gesunden Tag nicht viel bei.

## LEERE SÜSSE KALORIEN

Den Fruchtzucker in Obst verspeist man mit allem Gesunden, was sonst noch in Äpfeln, Bananen und Erdbeeren steckt, also auch den Vitaminen. Zucker zum Süßen liefert nur Geschmack und Kalorien ohne wertvolle Nährstoffe – leere Kalorien. Auch Fett hat seine Tücken. Es hebt Aromen, vieles schmeckt damit besser. Doch was den Gaumen erfreut, trübt schnell die Tagesbilanz: Wenig wertvolle Nährstoffe, aber viele Kalorien.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) sieht das nüchtern: Etwa 90% der täglichen Kalorienmenge sollten von den wichtigsten Nährstoffträgern kommen, 10% dürfen Luxuskalorien sein – als Extra ohne großen Gesundheits-

wert. Allzu viel ist das nicht: Eine Schulanfängerin müsste pro Tag mit einer Portion Nuss-Nugat-Creme und einer Kugel Eis zufrieden sein, alles in allem rund 140 kcal.

## FASTFOOD

Das Essen auf die Schnelle ist ab und zu okay. Ein Cheeseburger sieht mit 13g Fett und 250 kcal auch gar nicht schlecht aus, macht aber kaum satt. Kommen Pommes und eine kleine Limo dazu, summiert sich das schnell auf über 600 kcal. Als Hauptmahlzeit geht das noch, aber nur, wenn die Zwischenmahlzeit ausfällt. Auf ähnliche Zahlen kommt ein Döner, der sogar mehr Gemüse enthält. Fazit: Nicht eben mal nebenbei wegputzen.

## KINDERPRODUKTE

Von Bärchenwurst bis Kinderjoghurt – was speziell für die Junioren angeboten wird, ist meist überflüssig, oft zu süß und fett. Zum Beispiel ein Milchdrink mit Erdbeergeschmack: pro Trinkpäckchen (200 ml) 117 kcal ohne Erdbeeren, aber mit Farb- und Aromastoffen, mehr als 20g Zucker und entrahmter Milch, die Experten für Kinder nicht empfehlen, weil sie zu wenig wichtige fettlösliche Vitamine enthält. Oder Kakao-Getränkpulver: Es ist praktisch, besteht aber oft nur zu etwa 20% aus Kakao, der Rest ist Zucker.



### FETT UND KALORIEN

	Fett (g)	kcal
Pizza Salami (320 g)	36,8	872
Burger (300 g)	25	672
Pommes frittiert (150 g)	18	400
Pommes Backofen (150 g)	12	279
Fischfrikadelle (165 g)	9,7	337
Kartoffelchips (30 g)	9	156
Schokoaiscreme (1 Kugel)	6	124
Süßer Riegel (21 g)	7,3	118
Geflügelwürstchen (42 g)	8,1	84
Nuss-Nougat-Creme (1 EL)	4,7	80
Nürnberger (21,4 g)	6,8	75

Quelle: eigene Erhebungen und „Kalorien im Griff“, Elmadfa/Meyer

# „Kinder fremdeln auch mit Brokkoli“

Interview mit Martina Ernst, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche im Sozialpädiatrischen Zentrum an der Charité Berlin.

## Was kann man tun, wenn 3-Jährige sich weigern, Gemüse zu essen?

Die Ruhe bewahren. Kinder in diesem Alter fremdeln leicht mit Essen. Wichtig ist, etwas immer mal wieder anzubieten und möglichst probieren zu lassen. So kommen Kinder meist mit der Zeit auf den Geschmack. Und: Nur überzeugte Eltern sind überzeugend. Kinder ahmen Vater und Mutter eigentlich gerne nach, auch beim Essen. Später werden auch die Freunde Vorbilder. Dann essen Kinder plötzlich das, was sie zu Hause ablehnen.

## Warum ist gerade Gemüse oft ein Problem?

Das liegt an den Bitterstoffen, die Erwachsene zum Teil gar nicht bemerken. Bitter signalisiert in unserem evolutionären Programm: Vorsicht, das kann unverträglich sein. Die Vorliebe für kalorienreiches Süßes war in frühen Zeiten mit unsicherer Versorgung nur günstig.

## Weshalb füttern 1-jährige dann manchmal auch gerne Oliven und Knoblauchquark?

Wenn Kinder noch ganz eng mit der Mutter verbunden sind, probieren die meisten unter ihrer Obhut vertrauensvoll, was ihnen in die Finger und in den Mund kommt. Später werden sie sinnvollerweise erst einmal skeptischer, mit 10 Jahren etwa aber wieder experimentierfreudiger.

## Was taugt Süßes als Belohnung?

Nachtisch ist Nachtisch, man sollte ihn einfach genießen. Ihn als Belohnung einzusetzen, macht Gemüse erst recht schlecht.

## Gibt es Tricks für Gemüsemuffel?

Gemüse gilt als das gesunde Nahrungsmittel schlechthin. Eltern sollten sich da nicht unter Druck setzen lassen, sonst wird „gesund“ auch für Kinder zum Schimpfwort. Holen Sie die

Kinder in die Küche, lassen sie Gemüse schnippeln oder Kräuter schneiden – das wirkt manchmal Wunder. Kinder essen oft auch einseitig, was sie geschmacklich gerade entdeckt haben, also vielleicht wochenlang nur Kürbissuppe. Tritt die sensorische Sättigung ein, folgt das nächste Geschmacks-Experiment. Schauen Sie, auf welcher Welle ihr Kind gerade surft und bleiben entspannt. Vorübergehende Einseitigkeit ist noch keine Mangelernährung.

## Und was ist mit Süßigkeiten?

Verbote bringen gar nichts. Sinnvoll sind ein paar Regeln. Kindern kann man auch gut ein Gefühl für Portionen vermitteln, indem man ihnen beibringt, ihre eigenen Hände als Maß einzusetzen.

## Wie wichtig sind Regeln?

Kinder brauchen Strukturen, auch gemeinsame Mahlzeiten. Mindestens eine pro Tag wäre günstig, das ist oft am Abend. Dann sollte „Genuss“ die Überschrift sein. Also alle an einem Tisch, ohne Fernseher, keine Konfliktgespräche und nicht einfach weglaufen, wenn man mit dem Essen fertig ist. Ein gemeinsames Frühstück verhilft zu einem guten Start. Kinder können lernen, dass sie regelmäßig Energie tanken müssen. Dazu gehört auch mal Hunger, damit man sich übers Sattwerden freut. So bekommen sie ein Körpergefühl.

## Was tun mit kleinen Daueressern?

Heute können wir überall essen, an jeder Ecke einen Snack kaufen. Das ist nicht einfach zu steuern. Stabile Familienstrukturen mit bestimmten Essenszeiten helfen. Auch Kinder essen aus Kummer oder Langeweile. Eltern können nur versuchen, die Ursache für Kummerspeck zu beseitigen und dafür sorgen, dass die Kinder durch Sport, Spiel und Freunde beschäftigt sind. Patentrezepte gibt es nicht.





**TIPP FÜR ELTERN:**  
→ Wenn die Teigbahnen immer länger und dünner werden, kann man sie einfach in der Mitte halbieren. Kleinere Kinder brauchen dabei Hilfe, aber es macht ihnen riesigen Spaß, den Teig durch die Maschine zu kurbeln. Bei den Walzen auf die Finger aufpassen!



# SELBSTGEMACHTE NUDELN MIT TOMATENSauce



*Ihr findet Nudeln auch so lecker? Dann probiert doch mal aus, wie gut sie selbst gemacht schmecken! Danach wollt ihr am liebsten nie wieder andere essen. Ihr braucht dafür eine Nudelmaschine, aber es funktioniert ganz einfach. Am besten macht ihr die Tomatensauce nach Spezialrezept dazu.*



**1** Für die Sauce müssen Zwiebel, Möhren und Sellerie geschält und kleingeschnitten werden. Dann bratet ihr alles zusammen in einem Topf mit dem Öl etwa 5 Min. an. Jetzt kommen ½ TL Zucker und die gestückelten Tomaten dazu. Lasst die Sauce am besten 1 Std. vor sich hin köcheln und legt den Deckel dabei schräg auf den Topf. Ihr müsst ab und zu umrühren! Die Sauce wird ganz dickflüssig, zum Schluss gebt ihr deswegen die Milch dazu. Salz und Pfeffer kommen auch noch dran.

**2** Für den Nudelteig mischt ihr die Eier mit einer Gabel unter das Mehl. Dann gebt ihr ½ TL Salz und 2 EL Öl dazu. Macht eure Hände etwas mehlig, bevor ihr den Teig ein paar Minuten knetet, bis er nicht mehr klebt. Er wird sehr fest. Rollt ihn zu einer großen Kugel, wickelt ihn in Folie ein und legt ihn mindestens 1 Std. in den Kühlschrank.

#### TOMATENSauce

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g Möhren
- 300 g Knollensellerie
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 800 g gestückelte Tomaten (Dose, Tetrapak)
- 150–250 ml Milch
- einige Stiele frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer, Zucker

**3** Beim Nudelnmachen braucht ihr die Hilfe von Erwachsenen: Den Teig in 2 bis 3 Portionen teilen. Streut Mehl auf den Tisch und drückt den Teig darauf platt. Jetzt die einzelnen Teigportionen durch die Maschine kurbeln, nach jedem Durchgang müssen die Walzen enger gestellt und der Teig leicht mit Mehl bestäubt werden. Schließlich wird er so lang wie auf dem Foto. Vorsichtig auf ein bemehltes Backblech legen. Wenn alle Portionen fertig sind, werden die Bahnen durch den Schneidaufsatz der Maschine gekurbelt.

**4** Jetzt werden die Nudel gekocht: Dafür braucht man einen großen Topf mit 4 l Wasser. Während ihr darauf wartet, dass es zu kochen beginnt, wascht ihr das Basilikum, schüttelt es trocken und schneidet die Blätter in Streifen. Wenn das Wasser kocht, gebt ihr 1 EL Salz hinein – jetzt beginnt das Wasser noch mehr zu sprudeln – und dann die Nudeln. Schon nach 2 oder 3 Min. sind sie fertig. Abgießen, Sauce drauf und ein bisschen Basilikum. Lecker!

#### PASTA

- 400 g Mehl
- Mehl zum Ausrollen
- 4 Eier Größe M
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat





# SPAGHETTI MIT FRISCHEN TOMATEN UND HACKBÄLLCHEN

*Ein Gericht, das garantiert allen schmeckt? Natürlich Spaghetti mit Tomatensauce. Ganz besonders, wenn sie aus frischen Tomaten ist. Hackbällchen ergänzen den Klassiker. Oder Sie reiben einfach nur Käse darüber.*

**1** Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit einer Gabel zwei Drittel der Schalotten in einer großen Schüssel mit Eiern, Senf und Salz verrühren. Mit den Händen das Hackfleisch und 2 EL Semmelbrösel unterkneten. Aus der Masse mit immer wieder angefeuchteten Händen etwa 12 gleichgroße Bällchen formen. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Bällchen von allen Seiten darin 5 bis 7 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

**2** Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen, die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei soviel Saft wie möglich auffangen. Die Spaghetti in 4l Wasser mit 1 EL Salz bissfest kochen, durch einen Durchschlag abgießen, dabei etwas Kochwasser zurückbehalten.

**3** Inzwischen die restlichen Schalotten mit Butter in der Hackbällchen-Pfanne anbraten, die Tomaten mit dem Saft dazugeben, 2 bis 4 Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. 2 bis 3 EL Kochwasser dazugeben. Die Hackbällchen wieder in die Pfanne geben und alles vorsichtig durchmischen.

**4** Zum Servieren die Spaghetti in eine vorgewärmte Schüssel füllen, die Tomatensauce mit den Hackbällchen darübergeben und mit geschnittenem Basilikum und eventuell geriebenem Parmesan bestreuen.

## HACKBÄLLCHEN

3 Schalotten  
2 Eier  
1 EL Senf  
1 TL Salz  
400g Hackfleisch  
2 EL Semmelbrösel  
1 EL Rapsöl

## TOMATENSAUCE

600g Fleischtomaten  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer, Zucker  
etwas Zitronensaft

400g Spaghetti  
Parmesan oder anderer Käse  
(optional)  
4 Stiele Basilikum

*Um die Servierschüssel gleich mit vorzuwärmen, die Pasta darüber abgießen und das heiße Wasser zwei Minuten in der Schüssel lassen.*

*Gut für kleine Kinder und empfindliche Erwachsene: Beim Garen wird die Schale der Fleischtomaten schön weich.*



# CHICKEN NUGGETS

400 g Hühnerbrust  
3–4 EL Rapsöl  
80 g Mehl  
120 g Semmelbrösel  
2 Eier  
Salz, Pfeffer

*Fastfood zu Hause? Aber sicher doch. Diese knusprigen Nuggets bestehen garantiert aus ganzen Stücken, nicht aus zerkleinertem Fleisch. Wählen Sie die Panade nach Wunsch, es können rundherum auch Cornflakes sein.*

**1** Fett und Sehnen vom Hühnerfilet abschneiden, in Stücke schneiden (etwa 3 cm x 3 cm). Mehl, Semmelbrösel und verquirlte Eier auf je einen Teller geben. Das Fleisch salzen, pfeffern und nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. Wichtig: Die Brösel nicht fest andrücken oder festklopfen, sonst wird die Panade nicht so knusprig!

**2** Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam erhitzen. Nur so viele Nuggets hineingeben, dass jedes gut Platz hat: Etwa 1/3 der Pfanne sollte frei sein, sonst kühlt das Fett zu stark herunter und die Nuggets saugen sich voll. Auf jeder Seite 2 bis 3 Min. backen, dann zum Aufsaugen auf einen Teller mit Küchenpapier geben. Größere Mengen im Ofen bei 100 °C warmhalten.

**3** Statt Brösel gehen auch Sesam, gehobelte Mandeln oder Kürbiskerne. Auch gut: Ungesüßte Cornflakes oder Tortillachips, vorher in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz gecrasht.

© 30 MIN ● 260 KCAL, 20g E, 9g F, 23g KH, 2g B

# KNUSPERFISCH AUS DEM OFEN

600 g weißes Fischfilet (frisch oder tiefgefroren)  
2 EL Zitronensaft  
800 g Pellkartoffeln  
2 Fenchelknollen, etwa 500 g  
300 g Möhren  
4 EL Butter  
300 ml Gemüsebrühe (Instant)  
1 Bund Petersilie  
5 Stiele frischer Thymian (oder 1 TL getrockneter)  
6–7 EL Semmelbrösel, etwa 80 g  
2 EL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer

*Unter den knusprigen Kräuterbröseln steckt eine ganze Mahlzeit mit Gemüse und Kartoffeln. Am besten schmeckt es mit frischem Fisch. Das Gericht klappt aber auch gut mit tiefgefrorenem. Der braucht nur etwas länger.*

**1** Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Fisch gegebenenfalls antauen lassen, sonst abspülen und trockentupfen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Kartoffeln pellen, in grobe Stücke schneiden. Den Fenchel erst waschen, oben und unten kappen, halbieren und den Strunk entfernen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**2** Eine feuerfeste Form mit etwas Butter ausstreichen. Gemüse und Kartoffeln gleichmäßig darin verteilen, die Brühe darübergießen, den Fisch darauflegen. Die Kräuter waschen und trockenschleudern, Blätter sehr fein hacken, am besten im Blitzhacker. Die Semmelbrösel in der Pfanne mit der Butter 2 bis 3 Min. anrösten, salzen, pfeffern und die Kräuter untermischen. Den Fisch mit Senf bestreichen, die Brösel darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene 25 bis 30 Min. goldbraun backen, tiefgefrorenen Fisch 10 Min. länger. Evtl. noch etwas unter dem Grill nachbräunen.

© 65 MIN, DAVON 30 AKTIV ● 320 KCAL, 24g E, 10g F, 34g KH, 7g B



*Ist das Fett  
in der Pfanne heiß  
genug? Einfach einen  
Holzlöffel hinein halten –  
wenn kleine Bläschen  
daran aufsteigen,  
ist die Temperatur  
perfekt.*



*Kein Fan  
von Fenchel? Unter  
den knusprigen Fisch  
passen auch Erbsen, grüne  
Bohnen oder Kohlrabi. Auch  
frische Tomaten in Scheiben  
machen sich gut, im  
Winter lieber die aus  
der Dose.*

*Sämtliche Kohlsorten sind gehaltvolle Köpfe: Reichlich Vitamin C, viele Ballaststoffe und entzündungshemmende Pflanzenstoffe. Vorteil für Brokkoli: Er ist ganz schnell gar. Das ist jedoch auch sein Nachteil, denn er zerkoht leicht.*



# BROKKOLISUPPE MIT FISCH

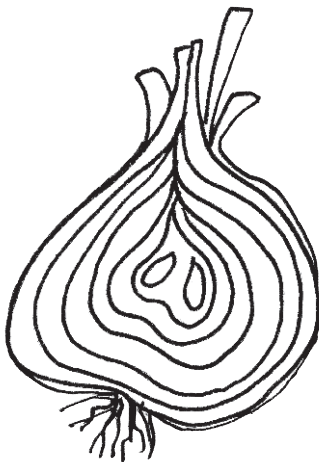
*Brokkoli ist super: Gesund wie jeder Kohl, aber schön weich, schön grün, leicht nussig – ideal für Kinder. Besonders gut zur Suppe passt Skrei, der milde Winterkabeljau mit festem Fleisch. Aber natürlich geht auch anderer Fisch.*

**1** Die Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, nicht zu kleine Röschen abteilen, die Stiele gründlich schälen, würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln (Kantenlänge etwa 1,5 cm). Zwiebeln, Kartoffeln, Brokkoliröschen und -stiele in je 1 EL Butter und Rapsöl in einem großen Topf etwa 5 Min. anrösten. Es darf ruhig etwas bräunen, das macht den Brokkoli leicht nussig. Mit Milch und 700 ml Wasser etwa 15 Min. bei niedriger Hitze garen. Vorsicht: Bei längerer Garzeit wird das saftige Grün langsam grau.

**2** Die Möhren waschen, in sehr kleine Würfel schneiden. Das Fischfilet trockentupfen und in 8 bis 10 gleichgroße Stücke teilen. In Mehl wenden und in einer großen Pfanne in je 1 EL Butter und Rapsöl auf jeder Seite 3 bis 4 Min. anbraten. Beim Wenden der Fischstücke die Möhrenwürfel dazugeben und mitrösten, dabei alles etwas salzen.

**3** Die Brokkolisuppe mit dem Mixstab pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken. Zum Essen auf jeden Teller mit Suppe je 2 bis 3 Fischstückchen und ein paar Möhrenwürfel geben.

**2 Schalotten**  
(oder kleine Zwiebeln)  
**500 g Brokkoli**  
(frisch oder tiefgefroren)  
**500 g Kartoffeln,**  
vorwiegend festkochend  
**100 ml Milch**  
**150 g Möhren**  
**400 g Skreifilet**  
(oder anderer Weißfisch,  
frisch oder tiefgefroren)  
**2 EL Rapsöl**  
**2 EL Butter**  
**2 EL Mehl**  
**Salz, Muskat**





## GENUSS IM GRÜNEN

*Einfach mal draußen essen macht Spaß. Gutes Wetter, ein hübscher Platz im Grünen, ein paar Spieße, Salate, Süßigkeiten – das ist die Grundausstattung für ein gelungenes Picknick. Ein Spielplatz muss nicht sein, zum Spielen und Toben reicht eine grüne Fläche. Bälle oder Spielzeug gehören ins Gepäck. Wichtig ist Schatten, damit es keinen Sonnenbrand gibt.*

### SCHMECKT UND IST PRAKTISCH

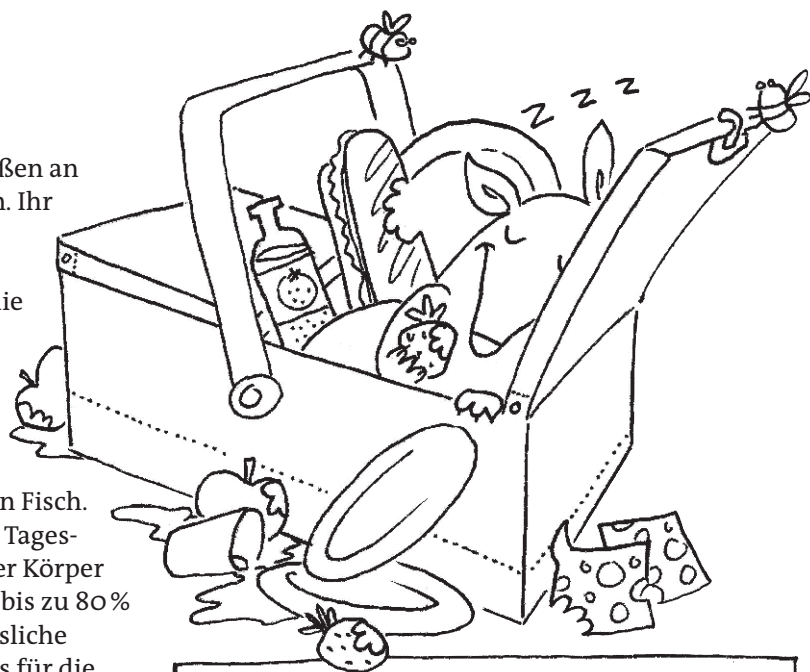
Immer gut für ein Picknick ist Fastfood der natürlichen Art: Eier, Gurke, Tomate, Apfel, Banane, Mandarine – alles was in die Hand passt. Die natürliche Verpackung ist praktisch und umweltfreundlich zu entsorgen, darunter stecken Biostoffe satt. Da kommt kein Fertigprodukt mit. Was man von zu Hause mitbringt, gehört in Folie oder die Frischhaltebox. Tramezzini, Schinken-Käse-Röllchen oder Waffeln einzeln einwickeln. Spieße bleiben in einer Kunststoffdose auf feuchtem Küchenpapier gelagert frisch.

### KÜHLEN - UND NICHT AUFHEBEN

Kein Picknick ohne Kühltasche, möglichst mit Kühlaggregat aus der Gefriertruhe. Auch belegte Brötchen gehören in die Kühltasche. Gerade bei sommerlich-warmen Temperaturen können sich Mikroben und Bakterien explosionsartig vermehren. Das gilt besonders für Salmonellen. Daher nichts mit rohem Eigelb verwenden, Fleisch immer gut durchbraten. Aber auch auf Obst und Gemüse können sich Bakterien vermehren, so dass ihre Zahl bedenklich wird. Am besten alles, was es zu essen gibt, nicht stundenlang im Freien lagern. Reste sollte man hinterher sicherheitshalber entsorgen. Sie wissen einfach nicht, welche Bakterien sich Kinder beim Spielen unbemerkt einfangen, die dann eventuell im Kartoffelsalat landen und dort aufblühen.

## DRAUSSEN TOBEN TUT GUT

Nichts ist für Kinder besser, als draußen an frischer Luft zu spielen und zu toben. Ihr natürlicher Bewegungsdrang hat ja seinen Sinn: Er stärkt die Muskeln, fördert den Einbau von Kalzium in die Knochen, macht sie stabiler. Besonders zusammen mit viel Vitamin D. Das ist aber bei etwa 60% aller Kinder und Erwachsenen Mangelware. Vitamin D bekommt man beispielsweise über Eier, Milch, fetten Fisch. Wichtiger sind die UVB-Strahlen des Tageslichts: Unter ihrem Einfluss bildet der Körper über die Haut Vitamin D, immerhin bis zu 80% des Bedarfs. Da der Körper das fettlösliche Vitamin auch speichert, kann man es für die sonnenarmen Zeiten von Oktober bis Ostern auf Vorrat tanken. Faustregel: Täglich mindestens 15 Minuten ans Tageslicht, besser 30 – und das, ohne Gesicht, Arme und Hände zu bedecken.



## FRIKADELLEN

- 1 Eine mittelgroße Zwiebel schälen, würfeln, mit 2 Eiern, 1 EL Senf und 2 Prisen Salz gut vermengen, 400 g gemischtes Hackfleisch dazugeben. Alles zu einer glatten Masse vermischen, 1 bis 2 EL Semmelbrösel unterkneten.
- 2 Mit feuchten Fingern 12 bis 16 kleine Bällchen formen, in 1 bis 2 EL Rapsöl auf jeder Seite 2 bis 4 Min. schön knusprig anbraten.



# MIT GEMÜSE FÄNGT ES AN

*Mit diesen Rezepten lassen sich jeweils 12 klitzekleine Startmahlzeiten von jeweils etwa 50g herstellen. Das ist vor allem für die ersten Brei-Versuche praktisch. Wenn es mit dem Löffeln klappt und der Appetit größer wird, ergeben 2 bis 3 Miniportionen den Gemüseanteil eines Babymenüs.*

**Abwechseln** Je einfacher die Zutaten, desto besser. Das Kind ist anfangs am besten mit einem einzigen Gemüse bedient, das man nach einiger Zeit wechselt. So lässt sich feststellen, ob es etwas nicht verträgt und es lernt neue Sorten kennen. Möhren pur sind meist der Anfang, Pastinaken sind auch gut. Möhren wirken manchmal stuhl-festigend, dann Kartoffeln untermischen. Die kommen mit größerem Appetit in den Menüs sowieso dazu.

**Einfrieren und auftauen** Was zu viel gekocht wurde, hält sich gut verschlossen einen Tag im Kühlschrank oder wird gleich eingefroren. Wichtig: Reste einer Mahlzeit nicht wieder erwärmen, sondern entsorgen.

- 1 Das Gemüse waschen, schälen, kleinschneiden, beim Brokkoli auch die Stiele schälen.
- 2 Mit etwa 300 ml Wasser bei großer Hitze aufkochen, die Hitze runterschalten, mit Deckel 15 Minuten gar ziehen lassen.
- 3 Mit etwas Kochwasser zu einem lockeren Brei pürieren. Beim Füttern dann schon mal portionsweise 1 kleinen TL Rapsöl dazugeben.

ZUTATEN FÜR JE ETWA 600 G

## **MÖHRCHEN-BREI**

450 g Möhren

## **MÖHREN-FENCHEL-BREI**

300 g Möhren

150 g Fenchel ohne Grün

## **PASTINAKEN-KARTOFFEL-BREI**

300 g Pastinaken

150 g Kartoffeln,


vorwiegend festkochend

## **BROKKOLI-KARTOFFEL-BREI**

300 g Brokkoli

150 g Kartoffeln,

vorwiegend festkochend



Am einfachsten ist: größere Mengen kochen, portionsweise einfrieren. So muss man nichts wegwerfen. Nehmen Sie dafür Eiswürfelbereiter, die Würfel entsprechen etwa je einer Portion. Den eingefrorenen Gemüsebrei dann kurz vor dem Füttern im Wasserbad oder in der Mikrowelle auftauen.

# BABYMENÜS – KULINARISCH UND GESUND

FÜR JE 3 PORTIONEN  
À ETWA 190 g

## KÜRBIS- KARTOFFELBREI MIT RINDFLEISCH

100 g Rindertatar  
300 g Hokkaidokürbis  
150 g Kartoffeln, vorwiegend fest-  
kochend  
3 x 30 ml Orangensaft  
3 x 2 TL Rapsöl

## KOHLRABI- KARTOFFELBREI MIT HÜHNCHEN

100 g Hühnerfilet  
300 g Kohlrabi  
150 g Kartoffeln  
3 x 30 ml Orangensaft  
3 x 2 TL Rapsöl

## ZUCCHINI- KARTOFFELBREI MIT PUTE

100 g Putenbrustfilet  
300 g Zucchini  
150 g Kartoffeln  
3 x 30 ml Apfelsaft  
3 x 2 TL Rapsöl

*Die Basiszutaten für die ersten Komplettmahlzeiten bleiben bis zum neunten Monat gleich – etwas Fleisch sollte immer dabei sein. Es ist der beste Lieferant von Eisen, das jetzt fürs Wachstum besonders wichtig wird. Vegetarisch geht's aber auch. Etwas Fett gehört dazu, jetzt sind Kalorien gefragt.*

❶ Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, in wenig Wasser weichkochen und pürieren.

❷ Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden, bei Zucchini die Kerne entfernen. Alles in wenig Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und etwa 20 Min. bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Pürieren oder zu Mus stampfen, mit dem Fleisch vermengen.

❸ Für eine Mahlzeit reicht ein Drittel der Portion, den Rest einfrieren. Vor dem Füttern Öl und Saft unterrühren.

**Basisrezepte** Als Basiszutaten für den fünften bis neunten Monat nennt das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) pro Portion anfangs 20 g Fleisch, dann 30 g. Dazu kommen 40 bis 50 g Kartoffeln oder gekochte Vollkornnudeln, 90 bis 100 g Gemüse, 2 TL Rapsöl und 30 bis 35 g Vitamin-C-reicher Orangensaft, um das Eisen aus dem Fleisch optimal zu nutzen.

**Ideale Zutaten** Anfangs vertragen die meisten Kinder Möhren am besten, später sind Blumenkohl, Fenchel, Pastinaken oder Brokkoli gute Varianten. Ideal ist mageres Rindfleisch, es liefert am meisten Eisen und Zink. Pute, Hühnchen oder Schwein sind Alternativen.

**Keine Würze** Ihnen schmeckt das Babymenü nicht? Das soll es auch nicht, für die Kleinsten sind Kräuter, Zucker und Salz überflüssig.

*Vegetarische Menüs haben laut FKE dieselben Basiszutaten pro Portion, statt Fleisch aber 10 Gramm Haferflocken (plus 2 EL Wasser zum Ausquellen). Haferflocken enthalten viel Eisen, Hirseflocken noch mehr. Noch wichtiger als sonst: Saft mit viel Vitamin C, am besten O-Saft, damit der Körper das Eisen besser verwertet.*

