

... „und was gibt's heute zum Mittag?“

- eine kleine Ideensammlung



Liebe Kinder, liebe Eltern, anbei eine kleine Sammlung an Rezepten für das Mittagessen und den Nachtisch, sowie Ideen für einen Kinoabend zu Hause.

Viel Spaß beim Kochen.

Mittagessen

Würstchen mit Gurken - Kartoffelsalat (Für 4 Portionen)*

Zutaten:

Salat:

- 1 kg bissfest gekochte Kartoffeln, gepellt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
- 1 mittelgroße Salatgurke, geschält

Marinade:

- 1 Tl Weinessig, 10%
- 50 ml Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- 125 ml warme Brühe (Fleisch oder Gemüse)

- Würstchen

Zubereitung:

Kartoffeln halbieren, mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln in eine große Schüssel geben. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer und der warmen Brühe eine Marinade rühren und über die Kartoffeln geben. Kartoffelsalat vorsichtig wenden und 1 - 2 Stunden zugedeckt (nicht im Kühlschrank) ziehen lassen. Salatgurke fein hobeln und kurz vor dem Servieren unter den Kartoffelsalat heben. Würstchen etwa 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen und zusammen mit dem Salat servieren.

Käsespätzle (Für 4 Portionen)*

Zutaten:

- Spätzle
- 2 El Butter
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 2 mittelgroße Zwiebeln, in Ringen

Zubereitung:

Spätzle nach Anleitung kochen. 1 El Butter in einer feuerfesten Form zerlassen, abwechselnd Spätzle und Käse einschichten. Warmstellen (Backofen bei 60 Grad). In einer Pfanne 1 El Butter zerlassen und die Zwiebelringe darin braun rösten und über die Spätzle geben. Käsespätzle mit den Zwiebelringen garnieren und heiß servieren.

Tip: Dazu schmecken am besten frische Salate wie Kopf-, Endivien oder Rucolasalat.

Griesbrei mit Himbeersoße (Für 4 Portionen)*

Zutaten:

Griesbrei:

- 1 l Milch
- 2 El Butter
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone
- 125 g Grieß

Himbeersoße:

- 250 g Himbeeren, frisch oder aufgetaut
- Puderzucker

Zubereitung:

Milch, Butter, Salz und Zitronenschale in einem Topf und unter Rühren zum Kochen bringen. Grieß hineinstreuen und bei milder Hitze in etwa 12 bis 15 Minuten ausquellen lassen. Himbeeren in eine Schüssel geben. Puderzucker untermischen und mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Griesbrei warm oder kalt mit Himbeersoße servieren.

Kräuterquark mit Avocados (Für 4 Portionen)*

Zutaten:

- 250g Quark
- 3 - 4 El Sahne
- ½ TL feines Meersalz
- ½ TL Zitronensaft
- 3 - 4 El frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
- Fruchtfleisch von 2 Avocados, gewürfelt

Zubereitung:

Den Quark durch ein Sieb in eine Schüssel geben und mit der Sahne vermischen. Mit Salz, Zitronensaft abschmecken und rühren, bis er cremig ist. Kräuter und Avocadowürfel unterheben und kalt stellen. Den Kräuterquark mit Avocados servieren.

Tipp: Der Quark schmeckt am besten auf Vollkorn- oder Knäckebrot oder dazu ein gebackenes Omelett, Spiegelei.

Kartoffelbrei mit Spiegelei (Für 4 Portionen)*

Zutaten:

Kartoffelbrei:

- 1 kg mehliges Kartoffeln, geschält und halbiert
- Salz, Pfeffer
- 50g Butter
- 250 ml heiße Milch
- gemahlene Muskatnuss

Spiegelei:

- 4 Eier
- Fett zum anbraten
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Kartoffelbrei Kartoffeln in Salzwasser garen. Die heißen Kartoffeln stampfen, Butter und Milch hinzufügen, bis zur gewünschten Konsistenz. Brei mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Spiegeleier Fett in eine Pfanne geben oder in einer beschichteten Pfanne die aufgeschlagenen Eier 3 bis 4 Minuten anbraten. Nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen.

Flammkuchen (Ergibt ein Blech)**

Zutaten:

Teig:

- 250 g Mehl (z.B. Typ 1050)
- 1 Prise Zucker
- ¼ Tl Salz
- 20 g frische Hefe
- 125 lauwarme Milch

Für den Belag:

- Creme Fraich
- Meersalz
- Schinkenwürfel
- 1 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Mehl mit Zucker und Salz in einer Schlüssel vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe reinbröckeln und mit der Hälfte der lauwarmen Milch verrühren. Etwa 20 Minuten ruhen lassen. Restliche Milch dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 30 bis 50 Minuten gehen lassen. Teig oval und sehr dünn ausrollen und auf ein gefettetes Blech legen, dabei den Rand etwas wulstig formen. Teig mit Creme Fraiche bestreichen und Schinkenwürfel und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Blech in den auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorgeheizten Backofen geben und auf mittlerer Schiene etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Tipp: Belag auf Toast belegen (schneller Flammkuchen auf Toast). Kinder mögen auch vegetarischen Flammkuchen, z.B. belegt mit Tomatenscheiben, gekochten Erbsen, Bohnen, Mais oder Käse.

Nachtisch

Himbeereis (Ergibt 10 Stück)*

Zutaten:

- 250 g Himbeeren, frisch oder gefroren
- 250 g Naturjoghurt
- Mark einer Vanilleschote
- 2 El Rohrzucker

- 10 Förmchen für Eis am Stiel

Zubereitung:

Himbeeren mit Joghurt, Vanilleschote und Zucker pürieren. Püree in Eisförmchen füllen und mindestens 6 Stunden im Eisschrank gefrieren.

Bananenquark mit Erdbeeren (Ergibt 3 Portionen)

Zutaten:

- 1 Bananenquark
- 500 g Erdbeeren
- 500 g Naturjoghurt
- 1 El Honig
- Kerne, z.B. Sonnenblumen, Pinienkerne

Zubereitung:

Die Banane pürieren. Dann ein Viertel des Joghurts dazugeben und weiter pürieren. Den Honig sowie den restlichen Joghurt mit dem Löffel unterheben.

Die Erdbeeren waschen und vierteln, einige für die Dekoration übrig lassen. Die Erdbeeren zum Joghurt geben und alles mit dem Löffel verrühren. Dann auf Tellern anrichten, Erdbeerhälften darauf setzen und mit den Körnern bestreuen.

(Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1444991249406667/Bananenjoghurt-mit-Erdbeeren.html>)

Möhrenrohkost - Dessert

Zutaten:

- 400 g Möhren (ca. 4 mittelgroße)
- 2 Äpfel
- 1 Orange (Bio)
- 1 Tl Rapsöl
- 2 Tl Honig
- Haferflocken

Zubereitung:

Karotten schälen und fein reiben. Wer möchte, kann auch die Äpfel schälen, in der Schale stecken jedoch viele gesunde Inhaltsstoffe. Äpfel ebenfalls fein reiben. Beides mit Honig, Rapsöl und dem Saft der Orange vermengen.

Nach Belieben können noch 1 - 2 EL Haferflocken zugegeben werden.

(Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2343391372875395/Gesundes-Rohkost-Dessert.html>)

Kinoabend

Selbstgemachte Kartoffelchips

Zutaten:

- 4 Karotten
- 2 Knollen Rote Beete
- 5 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Nach Geschmack Gewürze z.B. Paprikapulver, Curry

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und schälen. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben raspeln. Je dünner die Scheiben sind, desto knuspriger werden die Chips.

Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen eurer Wahl (Paprikapulver, Curry..) in einer Schüssel vermengen. Die Gemüsechips hineingeben und mit dem Würzöl bedecken. Gemüsechips gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen circa 50 Min. bei 140 °C Umluft backen.

Kleiner Tipp: wenn ihr den Ofen zwischendurch immer wieder öffnet, kann der Wasserdampf entweichen und dann werden die Chips knuspriger. Nach ca. 40 Minuten öfter mal nachschauen - denn von knusprig zu verbrannt geht's schnell.

(Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3003471453210813/Knusprige-Gemuese-Chips.html>)

Früchte - Fondue**

Zutaten:

- frisches Obst (z.B. Ananasstücke, Apfel- und Birnenstücke, Bananenscheiben, Erdbeeren, Weintrauben)
- Schokolade (z.B. die übrig gebliebenen Osterhasen)

Zubereitung:

Obst waschen und schneiden. Schokolade schmelzen, nicht kochen lassen. Die Früchte in die Schokolade tauchen.

***Quelle:** Regina Schneider und Birgit Hackl: Homemade. 99 Lieblingsessen für Kinder. Gerstenberg Verlag.

****Rezeptidee** aus oben genannten Buch, mit Rezeptveränderungen