

Kinder-Rezepte – „Hits für Kids“

Hier stellen wir Ihnen einige Rezepte vor, die speziell für kleine Köche entwickelt und von Kindern getestet wurden.

Die Rezepte für die warmen und kalten Mahlzeiten sind für vier Personen gedacht, die Pausen-Snacks für eine Person.

[Frischkäsebrötchen](#)

[Salatwrap](#)

[Zucchini-Reisauflauf](#)

[Gemüse-Putengeschnetzeltes](#)

[Gurken-Sandwich mit Apfelspalten](#)

[Knuspriges Pausenmüsli](#)

[Erdbeer-Tiramisu](#)

[Schichtdickmilch mit Kirschen](#)

[Ameisenkuchen](#)

[Gemüse-Muffin](#)

***Nicht vergessen:
Zu jeder Mahlzeit gehört ein energiefreies bzw.
energiearmes Getränk!***

Weitere Rezepte zum selbst Kochen für Kinder finden Sie im "optimiX Kochbuch für Kinder".
(Internet unter <http://kunden.interface-medien.de/fke/content.php?seite=seiten/inhalt.php&details=269>)

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund:
<http://kunden.interface-medien.de/fke/content.php?seite=seiten/inhalt.php&details=78>

Frischkäsebrötchen (1 Portion)

Du brauchst:

- 3 EL Körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 1 TL Tomatenmark
- ½ Tomate
- ½ Paprikaschote
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver,
- Kräuter, z.B. Schnittlauch (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 1/2 Vollkornbrötchen
- 2 TL Margarine oder Butter
- 1 Tasse (150 ml) Milch (1,5 % Fett)

Und so wird's gemacht:

1. Gib zuerst den Hüttenkäse und das Tomatenmark in eine Schüssel und verrühre alles miteinander. Du zerdrückst die Hüttenkäsekörner am Besten mit der Gabel.
2. Hast du die Tomate geputzt und gewaschen? Dann schneide sie in sehr, sehr feine Würfel.
3. Mische die Tomaten- und die Paprikawürfel unter den Hüttenkäse und würze mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und 1 Messerspitze Paprikapulver.
4. Nun halbiere die Brötchen und bestreiche die Brötchenhälften mit der Margarine oder Butter. Drücke dabei das weiche Innere des Brötchens ein, so dass eine Kuhle entsteht.
5. Jetzt musst du nur noch den Gemüse-Hüttenkäse auf den Brötchenhälften verteilen und fertig sind die Zwergenbrötchen.
Trinke dazu eine Tasse Milch.

Tips:

- Das Gemüse so klein wie möglich schneiden. Dann pappt der Gemüse-Hüttenkäse zusammen und fällt nicht vom Brötchen.
- Statt des körnigen Frischkäses kannst du 2 EL Magerquark vermischt mit 1 Eßlöffel sauer Sahne nehmen.
- Anstatt des Vollkornbrötchens Vollkornbrot nehmen und unter den Gemüse-Hüttenkäse ein Salatblatt legen.

Salatwraps (Tortillafladen mit Salat) (1 Portion)

Für die Füllung brauchst du:

- ½ (100 g) Paprikaschote
- 2 EL (40 g) Kidneybohnen aus der Dose
- ¼ kl (80 g) Eisbergsalat

Für den Currydip brauchst du:

- 2 EL (40 g) Naturjogurt (1,5 % Fett)
- 1 EL (10 ml) Saure Sahne
- 1 TL (5 ml) Saft einer frischen Zitrone
- 1 Msp Currypulver
- 1 TL Kräuter (frisch od. tiefgekühlt)
- je eine Prise Jodsalz, Zucker

Und außerdem:

- 2 (100 g) Tortillafladen
- 1 Tasse (150 ml) Milch (1,5 % Fett)

Und so wird's gemacht:

1. Zuerst putzt und wäschst du die Paprikaschote. Schneide sie in sehr feine Würfel. Die Paprikawürfel kannst du schon mal in die Rührschüssel geben!
2. Wasche die Kidneybohnen in dem Sieb unter fließend kaltem Wasser. Gib sie anschließend zu den Paprikawürfeln.
3. Schneide den Eisbergsalat in feine Streifen. Wasche die Salatstreifen in dem Sieb unter fließend kaltem Wasser. Lasse sie gut abtropfen und gib sie ebenfalls in die Rührschüssel. Vermische alles gut miteinander.
4. Nun solltest du den Dip zubereiten! Gib einfach alle Dip-Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie mit einem Schneebesen.
5. Die Tortillafladen müssen in der Pfanne von beiden Seiten warm gemacht werden. Achte darauf, dass die Pfanne nicht zu heiß ist! Du brauchst kein Fett! Nimm zum Wenden den Pfannenwender! Sobald sich auf dem Fladen Blasen bilden, nimm ihn aus der Pfanne.
6. Dann bestreichst du ihn mit dem Currydip und verteilst das Gemüse darauf. Zum Schluss rollst oder faltest du den Fladen zusammen.
7. Das gleiche machst du mit dem zweiten Fladen!

Trinke dazu eine Tasse Milch.

Tip:

Du kannst natürlich auch ein anderes Gemüse nehmen, z.B. Tomate, Mais, Salatgurke, Möhrenraspel. Oder du probiert mal einen anderen Dipp.

Zucchini-Reisauflauf (4 Portionen)

Du brauchst für den Auflauf:

- 2 Tassen (300 g) ungekochten Naturreis
- 5 Tassen (750 ml) Wasser
- 1 TL (5 g) Jodsalz
- 1 (80 g) Zwiebel
- 2 (200 g) Zucchini
- 1 kl. Dose (400 g) Tomatenstücke
- 2 EL (25 g) Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 TL (10 g) Margarine für die Form

Für die Auflaufsoße brauchst du:

- 2 Eier
- 2 Tassen (300 ml) Milch (1,5% Fett)
- 2 TL (10 g) Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- Jodsalz, Pfeffer
- 4 EL (100 g) geriebener Käse

Und so wird's gemacht:

1. Gib den Reis zusammen mit dem Wasser und dem Jodsalz in den Kochtopf und bringe alles bei starker Hitze im geschlossenen Topf zum Kochen. Schalte dann auf geringe Hitze und lasse den Reis 20-30 Minuten im geschlossenen Topf leicht weiterkochen. Stelle dir den Küchenwecker auf die Garzeit ein, die auf der Reispackung angegeben ist.
2. Während der Reis kocht, bereitest du das Gemüse vor! Putze die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Wasche die Zucchini und schneide sie ebenfalls in Würfel. Die Tomatendose kannst du auch schon öffnen!
3. Heize den Backofen auf 220°C vor und stelle den Rost auf die mittlere Schiene. Fette schon mal die Auflaufform mit Margarine ein!
4. Nach 20-30 Minuten Kochzeit hat der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen und ist gar. Schalte den Herd aus und stelle den Reistopf beiseite.
5. Nun erhitze das Öl in der Pfanne. Dünste zunächst die Zwiebelwürfel leicht an und gib dann die Zucchini- und die Tomatenwürfel dazu. Lasse alles weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt dünsten. Würze das Gemüse mit je 2-3 Prisen Jodsalz, Pfeffer und 1 Msp Paprikapulver.
6. Schichte nun Reis und Gemüse abwechselnd in die Auflaufform; beginne mit dem Reis!
7. Mixe dann die Auflaufsoße! Gib die Eier zusammen mit der Milch, den Kräutern, je 2 Prisen Jodsalz und Pfeffer in die hohe Rührschüssel und verrühre alles miteinander. Rühre noch den Käse unter und gieße die Soße über den Auflauf.
8. Und ab mit dem Auflauf in den Backofen. Er muss so lange backen, bis das Ei „gestockt“ (fest) ist. Das dauert ungefähr 30 Minuten. Zur Probe stichst du mit einem Messer in die Mitte! Steigt flüssiges Ei hoch, muss der Auflauf noch weitere 5-10 Minuten im Backofen bleiben!

Tip: In diesen Auflauf kannst du jedes Gemüse geben, z.B. Erbsen, Möhren, Brokkoli, Paprika usw. Verzichte aber nicht auf die Tomaten. Denn die machen den Auflauf saftig!

Gemüse-Putengeschnetzeltes (4 Portionen)

Für die Nudeln brauchst du:

- ≈350 g ungekochte Vollkornnudeln
- 2 l Wasser
- 1 TL (5 g) Jodsalz

Für das Geschnetzelte brauchst du:

- 1 (80 g) Zwiebel
- 4 (400 g) Möhren
- 3 Tassen (225 g) tiefgekühlte Erbsen
- 3-4 kl. (300 g) Putenschnitzel
- 2 EL (25 g) Rapsöl
- Jodsalz Pfeffer
- 1 Tasse (150 ml) Wasser
- ½ Tasse (75 ml) Milch (1,5 % Fett)
- ½ Tasse (75 g) Sahne
- 2 TL (10 g) Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 TL (10 ml) Sojasoße oder Worcestersoße

Und so wird's gemacht:

1. Bereite zuerst das Gemüse vor! Putze, wasche und schäle die Möhren. Schneide sie in dünne Scheiben. Putze die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Stelle das kleingeschnittene Gemüse auf einem Teller beiseite.
2. Nun fülle die 2 l Wasser für die Nudeln in den Kochtopf und bringe es bei starker Hitze im geschlossenen Topf zum Kochen.
3. Jetzt hast du Zeit, um die Putenschnitzel in Streifen oder Stücke zu schneiden.
4. Wenn das Nudelwasser kocht, gib die Nudeln und das Jodsalz hinein. Stelle dir einen Küchenwecker auf die Garzeit ein, die auf der Nudelpackung steht (meist sind es 10 Minuten). Nimm dir nun ein paar Minuten Zeit für die Reglereinstellung am Herd. Die Nudeln sollten bei schwacher Hitze weiterkochen, ohne überzukochen. Rühre die Nudeln immer wieder um.
5. Erhitze das Öl in der Pfanne und brate das Fleisch kräftig an. Benutze zum Wenden den Pfannenwender. Würze das Fleisch mit je 2-3 Prisen Jodsalz und Pfeffer. Nimm das angebratene Fleisch aus der Pfanne und stelle es auf einem Teller beiseite!
6. Nun dünste die Zwiebeln, die Möhren und die Erbsen im verbliebenen Bratfett an. Lösche das Gemüse mit dem Wasser, der Milch und der Sahne ab und lasse es 10 Minuten zugedeckt leicht köcheln.
7. Ist die Garzeit der Nudeln um, stellst du einen Durchschlag ins Spülbecken und schüttest die Nudeln zusammen mit dem Kochwasser hinein.
8. Das angebratene Fleisch kommt nun zurück in die Pfanne zu dem Gemüse! Gib auch die Petersilie dazu!
9. Schmecke das Geschnetzelte mit der Soja- oder der Worcestersoße ab. Habt ihr diese Soßen nicht zu Hause, nimm 1 TL gekörnte Gemüsebrühe!

Gurken-Sandwich mit Apfelspalten (1 Portion)

Du brauchst:

- 1 Sch. (50 g) Vollkornbrot
- 1 ½ TL (20 g) Kalbsleberwurst
- 1 kl. (25 g) Gewürzgurke
- 1 kl. (90 g) Apfel
- 1 Tasse (150 ml) Milch (1,5 % Fett)

Und so wird's gemacht:

1. Zuerst bestreichst du die Scheibe Brot mit der Leberwurst. Du kannst sie schon mal halbieren! Dann schneidest du die Gurke längs in dünne Scheiben. Lege sie auf eine Hälfte des Brotes.
2. Klappe die andere Brothälfte darüber. Fertig ist das Gurken-Sandwich!
3. Nun wäschst du den Apfel und schneidest ihn in Viertel. Entferne das Kerngehäuse und schneide den Apfel in Spalten!
4. Die Apfelspalten packst du in eine der Frisshaltedosen! Packe das Gurken-Sandwich in die zweite Frisshaltedose!

Trinke dazu eine Tasse Milch.

Tip:

Bist du ein absoluter Frühstücksmuffel? Dann trinke doch wenigstens ein großes Glas Milch zu Hause. Das „große“ Frühstück kommt dann in die Frühstücksdose und mit zur Schule! Statt einem Brot nimmst du einfach zwei Brote mit.

Pausenmüsli (1 Portion)

Du brauchst:

- 1 kl. Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- ½ Stück Obst, z. B. Banane, Apfel, Pfirsich
- 2 Sch. (20 g) Zwieback oder Knäckebrot

Und so wird's gemacht:

1. Als erstes brauchst du eine Frischhaltedose, die sich dicht verschließen lässt. Runde Dosen eignen sich dafür meist am besten.
2. Nun gibst du den Joghurt in diese Frischhaltedose.
3. Schneide das Obst in kleine Stücke und rühre es unter den Joghurt. Verschließe die Dose gut und pack noch einen Teelöffel ein.
4. Die Zwiebäcke oder die Knäckebrotsscheiben packst du in eine Papiertüte.
5. In der Pause bröselst du Knäcke oder Zwieback dann über den Früchtejoghurt und schon hast du ein frisches knuspriges Pausenmüsli!

Tip:

Statt der Zwiebäcke oder Knäckebrote kannst du 3 EL Haferflocken oder Müslimischung in eine kleine Frischhaltedose füllen!

Erdbeertiramisu (1 Portion)

Du brauchst:

- 4-5 (80 g) Erdbeeren
- 2 TL (10 g) Erdbeersirup
- 1 kl Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 TL (10 g) Vanillezucker
- 3 (15 g) Löffelbiskuits
- 1 TL (5 g) gehackte Mandeln

Und so wird's gemacht:

1. Zuerst wäschst du die Erdbeeren. Entferne die Stiele und die Blätter und schneide die Erdbeeren in Achtel.
2. Die Erdbeerstücke gibst du zusammen mit dem Sirup in eine Rührschüssel und lässt sie 20-30 Minuten darin ziehen.
3. Rühre den Vanillezucker unter den Joghurt. Dazu kannst du den Joghurt im Becher lassen!
4. Jetzt geht die Schichterei los! Brösele zuerst eine Schicht Löffelbiskuits in das Nachtischschälchen. Die Brösel müssen sehr fein sein! Dann sind ein paar Erdbeeren an der Reihe. Darauf kommt der Joghurt.
5. Je nach Größe des Nachtischschälchens schichtest du 2-3 weitere Lagen hinein. Aufhören solltest du mit einer Erdbeerschicht!
6. Ganz zum Schluss bestreust du das Tiramisu mit den Mandeln!

Tips:

- Lässt du das Tiramisu 2-3 Stunden durchziehen, sind die Löffelbiskuits weich und sie schmecken richtig erdbeerig!
- Es ist sinnvoll, Obst und Gemüse der Saison zu essen. Also keine Erdbeeren im Winter! Die haben nämlich eine weite Reise hinter sich. Der Transport ist teuer und belastet die Umwelt. Außerdem gehen auf dem langen Weg die Vitamine verloren!
- Statt der Erdbeeren kannst du auch frische oder tiefgekühlte Himbeeren oder einen Beerenmix nehmen. Oder wie wäre es mit Pfirsich- oder Bananenstücken?

Schichtdickmilch (1 Portion)

Du brauchst:

- ½ Sch. (20 g) Pumpernickel
- 2 EL (20 ml) Kirschsaf
- 2 EL (60 g) Sauerkirschen
- ¼ Becher (125 g) Dickmilch
- 2 TL (10 g) Schokostreusel

Und so wird's gemacht:

1. Als Erstes gibst du den Kirschsaf in eines der Nachtschälchen.
2. Nun bröselst du die Scheibe Pumpernickel in den Saft und lässt die Brösel 10 Minuten darin ziehen.
3. Dann mische die Kirschen unter die Brösel. Kirschbrösel und Dickmilch werden nun abwechselnd in das zweite Nachtschälchen geschichtet.
4. Zum Schluss sind die Schokostreusel an der Reihe. Streue sie einfach über die Schichtdickmilch!

Tips:

- Pumpernickel schmeckt meistens sehr süß, aber nicht immer! Probiere ihn doch mal, bevor du ihn mit dem Saft vermischt! Schmeckt er nicht sehr süß, gib 1 TL Zucker zu den Bröseln!
- Habt ihr keine Dickmilch zu Hause? Dann nimm Naturjogurt (1,5% Fett)! Statt des Pumpernickels kannst du 1-2 Zwiebäcke nehmen!

Ameisenkuchen

Du brauchst:

- 1 TL Margarine für die Form
- 2 TL Semmelbrösel oder Mehl für die Form
- 4 Eier
- 100 g Rapsöl
- 100 g Zucker
- 1 Prise Jodsalz
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 1 Pack. Backpulver
- 100 g Vollkornhaferflocken
- 75 g Schokoraspel
- 75 g gehackte oder gemahlene Haselnüsse
- 2-4 EL Mineralwasser

Und so wird's gemacht:

1. Fette als Erstes die Kastenform mit Margarine ein und streue sie mit Semmelbröseln oder Mehl aus. Heize den Backofen auf 175°C vor. Der Rost muss auf der mittleren Schiene stehen!
2. Trenne die Eier. Samle das Eigelb in der normalen Rührschüssel, das Eiweiß in der hohen Rührschüssel. Schlage das Eiweiß mit dem Handrührgerät zu Eischnee und stelle den Eischnee erst einmal beiseite!
3. Als nächstes gibst du das Öl, den Zucker und 1 Prise Jodsalz zu dem Eigelb. Rühre alles so lange bis eine helle schaumige Masse entstanden ist.
4. Dann mischst du abwechselnd das Mehl und das Backpulver unter die Eigelbmasse. Die Vollkornhaferflocken, die Schokoraspel und die Haselnüsse kommen auch dazu! Das Rühren geht jetzt etwas schwerer. Du gibst am besten schon mal das Mineralwasser dazu!
5. Zum Schluss hebst du den Eischnee vorsichtig mit einem Schneebesen unter den Teig.
6. Jetzt füllst du den Teig mit dem Teigschaber in die Kastenform und stellst den Kuchen für 45 Minuten in den Backofen! Vergiss den Gartest mit einem Schaschlikspieß nicht. Und denke an die Topflappen beim Herausnehmen des Kuchens aus dem Backofen!
7. Warte 10 Minuten, bevor du den Kuchen aus der Form kippst. Löse ihn vorher mit einem Messer vom Rand der Backform!
8. Lasse nun den Ameisenkuchen auf einem Kuchengitter abkühlen!

Tips:

- Statt der Schokoraspel oder zusätzlich zu den Schokoraspeln kannst du Kokosraspel nehmen!
- Statt der Nüsse schmecken auch Mandeln! Statt einer Kastenform, kannst du auch Muffinförmchen nehmen!

Gemüse-Muffins (12 Stück)

Du brauchst:

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 150 g Mais (das ist ½ Dose)
- 2 Eier
- 100 g Naturjogurt (1,5% Fett)
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver

Und so wird's gemacht:

1. Als Erstes bereitest du das Gemüse vor! Putze und wasche die Paprika und schneide sie in sehr feine Würfel. Putze die Zwiebel und schneide sie ebenfalls in sehr feine Würfel. Wasche den Mais in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser. Lasse ihn gut abtropfen!
2. Heize den Backofen schon mal auf 180°C vor! Der Rost muss auf der mittleren Schiene stehen! Lege das Muffinblech mit den Papierförmchen aus.
3. Nun schlägst du die Eier in die Rührschüssel. Gib den Jogurt und das Öl dazu und verrühre alles mit dem Handrührgerät.
4. Als Nächstes hebst du das Mehl und das Backpulver unter die Eimasse.
5. Dann mischst du das Gemüse unter den Teig. Das geht am besten mit dem Rührlöffel! Das Gemüse darf nicht nass sein!
6. Jetzt verteilst du den Teig auf die 12 Muffinpapierförmchen in dem Muffinblech.
7. Die Muffins müssen nun für 25-30 Minuten in den Backofen!
8. Nach 25 Minuten kannst du schon mal den ersten Gartest mit einem Schaschlikspieß machen!
9. Hole Das Blech mit den Topflappen vorsichtig aus dem Ofen und nimm die fertigen Muffins sofort aus dem Muffinblech heraus. Sonst werden sie matschig! Stell sie auf ein Kuchengitter zum Abkühlen.

Tip:

Ist der Kuchenteig zu weich, dann gib noch etwas Mehl dazu. Ist er zu fest, dann rühre einen Esslöffel kaltes Wasser unter!