

**Alle folgenden Rezepte wurden von
Frau Dorothea Haas
Gesundheitsberaterin (GGB)
zur Verfügung gestellt**

Kochen mit Kindern Ferien 2004

Sommersalat
Spaghetti mit Tomatensoße und Parmesankäse
Obstsalat

Sommersalat

Zutaten:

1 Kopfsalat

1 Gurke

Ein paar Erdbeeren, einen Pfirsich, 1 Aprikose

Ein paar Blättchen Stevia

Saft einer Orange oder Zitrone

5-6 EL Sonnenblumenöl

Frische Petersilie und die Blüten einer Ringelblume

Zubereitung:

Salatblätter unter fließendem Wasser abspülen und

In mundgerechte Stücke zerlegen.

Kräuter fein hacken.

Soßenzutaten verrühren und unter die Salatblätter und

Kräuter mischen. In einer Schüssel anrichten und mit

Den Ringelblumenblüten verzieren.

Spaghetti mit Tomatensoße und geriebenem Parmesankäse

Zutaten:

500 g Vollkornspaghetti (Fertigprodukt ohne Ei)

In reichlich kochendes Salzwasser geben und bissfest garen.

Abseihen und bis zum Gebrauch warm halten.

Etwas Parmesan fein reiben.

Tomatensoße

Zutaten:

60 g Butter

3 Zwiebeln

8-10 Tomaten je nach Größe

Ein Stückchen Zitronenschale (unbehandelt)

Salz

Pfeffer frisch aus der Mühle

½ TL. Honig

Frisches fein gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, fein schneiden und in der Butter goldgelb schwitzen.

Die in Würfel geschnittenen Tomaten zugeben und mit der Zitronenschale

Im zugedeckten Topf schmoren. Danach die Zitronenschale entfernen und mit dem Handmixer durchmischen.

Mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken . Mit Basilikum bestreut anrichten

Und über die fertigen Spaghetti geben oder dazu servieren. Den geriebenen Parmesan dazu reichen.

Nudeln selbst herzustellen ist kinderleicht:

Grundrezept:

Auf 100g Dinkel oder Hartweizen sehr fein gemahlen kommt

1 Ei und je nach Größe des Ei's ca. 1 TL Lauwarmes Wasser.

Beides zu einem festen aber glatten Teig verkneten und in

Diesem Fall mit der Handnudelmaschine Spaghetti herstellen.

Obstsalat

Zutaten:

800 g reifes Obst

z.B. Pfirsiche, Erdbeeren, Johannisbeeren, Äpfel,
Birnen, Melonen, Kirschen

1 Banane

2-3 Trockenaprikosen (1-2 Stunden vorher in Orangensaft einweichen)

Saft von je 1 Orange und Zitrone

1 Messerspitze Delifruit

1 Messerspitze Veilchenwurzel

Evtl. ein TL Honig

Zubereitung:

Obst in kleine Stücke schneiden. Delifruit und Veilchenwurzel

Zugeben, mit Orangen- und Zitronensaft mischen.

Kochen mit Kindern Ferien 2005

Rohkost – Finger – Food Pizza Waffeln mit Fruchtsoße

Rohkost:

Möhren, Kohlrabi, Paprika rot und gelb, Gurken und Cocktailtomaten.

Gemüse sauber waschen, bei Bedarf schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Platte schön anrichten.

Pizza

Zutaten:

Hefeteig

400 g Weizen (fein mahlen)

1 TL Koriander

20 g Hefe

1 Messerspitze Honig

gut 200 ml. Wasser (kalt)

½ TL Salz

4 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl kalt gepresst.

Belag:

Tomatensoße

200 g Tomatenmark

2 Zwiebeln fein geschnitten

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe – gepresst oder fein geschnitten

Kräutersalz und Pfeffer

Basilikum und Majoran frisch oder getrocknet.

Hefeteig bereiten, ausgewellt auf ein gebuttertes Blech legen, mit abgeschmeckter Tomatensoße bestreichen und nach eigenem Wunsch belegen mit::

Salami, Schinken, Zwiebelringen, Pilzen, Paprika rot, grob geraspelt
Käse oder Mozzarella in Scheiben.

Bei 180 °30 – 40 Min. backen.

Vollkornwaffeln – Zutaten:

300 g Weizenvollkornmehl
200 g Sahne
220 g Wasser
2 Messerspitze Vollmeersalz
100 g Honig
¼ TL Vanillepulver

Zubereitung:

Frisch gemahlene Weizenvollkornmehl mit Sahne, Honig, Vanille, Wasser und Salz verrühren. Teig ca. 1 Stunde quellen lassen.
In ein heißes Waffeleisen mit einer Schöpfe Teig in die Mitte geben und Gerät schließen.

Fruchtsoße:

Erdbeeren oder Pfirsiche mixen mit Zitronenschale und wenig Vanillepulver aromatisieren.

Kochen mit Kindern Ferien 2006

Rohkost – Finger – Food Gefüllte Sonnenblumenfladen Pfannkuchen mit Erdbeer- oder Aprikosenmarmelade

Rohkost – Finger – Food: s. Ferien 2005

Gefüllte Sonnenblumenfladen

Zutaten:

1 Würfel Hefe

1 TL Honig

½ Liter Wasser (kalt)

1 gehäufter TL Salz (nicht jodiert)

780 g Weizen

Je 1 gehäufter TL Kümmel und Koriander (mit mahlen)

2 EL Sonnenblumenöl

Sonnenblumenkerne als Belag

Zubereitung:

Hefe und Honig im Wasser auflösen, den Weizen mit Kümmel und Koriander hineinmahlen, Salz dazu, zusammenkneten, dann das Öl zufügen und 10 Minuten kneten. Zugedeckt aufgehen lassen, nochmals kurz zusammenkneten und auf der Arbeitsplatte in 12 Teile schneiden. Jedes Teil zu einem Fladen von ca. 12 -15 cm Durchmesser ausziehen. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten (hierzu eignet sich gut ein Haushaltssprühgerät für Blumen) und in Sonnenblumenkerne drücken.

Auf ein gefettetes Backblech legen und zugedeckt aufgehen lassen.

Bei 200 °C auf der zweituntersten Schiene 20 Minuten backen. Sie sollten nicht hartgebacken sein, weil sie noch mal in den Ofen kommen.

Füllung:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Eßl. Olivenöl

50 g Butter

3 gehäufte Eßl. Tomatenmark (einfach konzentriert aus dem Naturkostladen)

Frische oder getrocknete Kräuter wie Basilikum, Majoran oder Provencekräuter

1 Messerspitze Paprikapulver

100 g grob geraspelter junger Gouda

Kräutersalz

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Öl erhitzen und beides darin anschwitzen.

Abkühlen lassen und die weiche Butter, das Tomatenmark, die klein gehackten Kräuter, das Paprikapulver und den Reibkäse untermischen. Mit Kräutersalz abrunden. Die Fladen aufschneiden und die Paste dick hineinstreichen.

Zuklappen und im heißen Ofen ca. 7 Minuten backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Heiß servieren.

Pfannkuchen – Zutaten:

4 Eier
470 g kaltes Wasser (Mineralwasser eignet sich besonders gut)
30 g Sahne
170 g Weizen
30 g Buchweizen
½ Teel. Salz
eine Spur Muskatnuss
etwas natives Öl zum Ausbacken

Weizen und Buchweizen sehr fein in eine Schüssel mahlen,
Salz und Muskat zugeben, die ganzen Eier einrühren und unter kräftigem Rühren mit
dem Schneebesen die Flüssigkeit zugeben. Teig ½ Stunde quellen lassen.
Danach in einer mit Öl gefetteten Pfanne dünne Pfannkuchen ausbacken.

Noch warm mit Aprikosen- oder Erdbeermarmelade bestreichen und aufrollen.

Kochen mit Kindern Ferien 2007

Rohkost – Finger - Food
Gemüse – Lasagne
Heidelbeer – Muffins (8 Stück)

Heidelbeer – Muffins (8 Stück) – Zutaten:

Teig

150 g Kamut – Vollkornmehl frisch gemahlen
1 TL Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz, nicht jodiert
50 g Honig
100 g Sauerrahm
50 g Butter
1 TL Zitronensaft und etwas fein geriebene Zitronenschale

Belag

Etwa 200 g Heidelbeeren
Etwas Honig
Etwas Butter
Ein paar Haselnussblättchen

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander verrühren, so dass ein zähreißender Teig entsteht.
In die gefetteten Förmchen füllen, darauf die Heidelbeeren verteilen, etwas andrücken, die Haselnussplättchen (wenig) darauf verteilen. Auf jedes Törtchen eine Messerspitze Honig und ein kleines Butterflöckchen geben.
Bei ca. 180°C im vorgeheizten Ofen 15 – 20 Minuten backen.

Das Gebäck schmeckt frisch und noch etwas warm am besten!

Gemüse – Lasagne – Zutaten:

Für den Teig

280 g Weizen, fein gemahlen (Hartweizen)

3 große Eier

1 EL handwarmes Wasser (bei kleinen Eiern 2 EL Wasser)

1 Messerspitze Delikata

Für die Füllung

100 g Lauch / Porree

150 g Möhren

100 g Knollensellerie

100 g Mangoldblätter

150 g frische Champignons

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

Kräutersalz

2 EL fein gehackte Petersilie und Selleriekraut

frisch geriebene Muskatnuss

180 g junger Goudakäse

Für den Guss

5 EL Schmand

Kräutersalz

Muskatnuss

1 EL Vollkornbrösel

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel füllen, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die übrigen Zutaten hinein geben. Alles gründlich zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Den Teig unter einem angewärmten Topf 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Gemüse und die Champignons putzen bzw. waschen. Den Lauch (auch die zarten grünen Teile) in feine Streifen schneiden, die Möhren und den Sellerie raspeln. Die Mangoldblätter fein schneiden und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. In der Hälfte der Butter glasig braten. Die restliche Butter, 2-3 EL. Gemüsebrühe, das Gemüse und zuletzt die Champignons dazugeben. Im geschlossenen Topf 5-8 Minuten dünsten. Die Kräuter unterrühren, mit Kräutersalz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Käse raspeln.

Den Teig ausrollen und in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden und in 3-4 Portionen in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Den Boden einer tiefen, feuerfesten Form mit einer Schicht Teigblätter auslegen. Die Lasagne mit Käse bestreuen und einen Teil vom Gemüse darüber füllen, die Schichten wiederholen bis alles verbraucht ist. Mit Teigblättern abschließen.

Die Brösel mit dem Schmand verrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und auf der Lasagne verteilen (alle Nudelblätter müssen mit der Lasagne-Sahne befeuchtet sein, sonst trocknen sie aus!).

Die Lasagne auf der untersten Leiste 20 – 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Selbstverständlich können auch fertige Nudelplatten verwendet werden.

Kochen mit Kindern Ferien 2008

Rohkost – Finger – Food
Hamburger „Mäc Veg“
Frisches Obst

Rohkost – Finger – Food : s. Ferien 2005

Hamburger „Mäc Veg“ Zutaten:

Fladenbrot

1 Würfel Hefe

1 TL Honig

½ Liter Wasser (kalt)

1 gehäufte TL Salz

760 g Weizen

Je 1 gehäufte TL Kümmel und Koriander (mitmahlen)

2 EL Sonnenblumenöl

Ungeschälter Sesam als Belag

Zubereitung

Hefe und Honig im Wasser auflösen, den Weizen mit Kümmel und Koriander hinein mahlen, Salz dazu, zusammenkneten, dann Öl zufügen und 12 Minuten kneten. Zugedeckt aufgehen lassen, nochmals kurz zusammenkneten und auf der Arbeitsplatte in 12 Teile schneiden und jedes Teil zu einem flachen Fladen arbeiten. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten und Sesam aufstreuen. Auf ein gebuttertes Blech legen und noch einige Minuten gehen lassen. Bei 100 °C ins Backrohr schieben und ca. 25 Minuten bei 200-220 °C auf der Mittelschiene backen. Dampf in den Ofen!

Getreide – Bratlinge: Zutaten

80 g Grünkern
50 g Roggen
25 g Weizen
25 g Dinkel
1 EL ÖL
2 EL Sesam
4 EL fein geschnittenes Gemüse (Möhren, Sellerie, evtl. Spinat oder Mangold, Petersilie – evtl. mit Wurzel -, Porree usw.)
½ TL Kräutersalz
¼ TL Paprika
½ TL Schabzigerklee
frischer Liebstock und Thymian fein gehackt
reichlich Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Grünkern, Roggen, Weizen und Dinkel mittelfein mahlen und in 250 g Wasser 2-12 Stunden einweichen, Öl und die übrigen Zutaten dazugeben, verkneten, kräftig abschmecken. Flache Bratlinge formen und in Öl ausbacken.

Füllung

Zarte Blätter von Kopfsalat
Zwiebel in superfeine Ringe gehobelt
Tomaten und Essiggurken auch in sehr feine Scheiben geschnitten

Fertigstellung

Fladenbrote aufschneiden, ein Blatt Salat auf die Unterseite des Fladens legen, darauf einen noch warmen Bratling, Dann in Reihenfolge Zwiebelringe, Tomatenscheiben, Essiggurken, abschließen mit 2 Blättern Salat. Mit der Oberseite des Fladens abdecken.
Sofort frisch servieren.