VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas

gemalt und gebastelt
von Kindern aus NRW

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Liebe NRW-Kitas,

im Sommer 2014 rief die Verbraucherzentrale NRW zum landesweiten vegetarischen Rezepte-Wettbewerb auf und alle Kitas gebeten ihre Lieblingsrezepte zuzusenden. Teilnehmen konnten Kitas, die selber kochen ebenso wie Einrichtungen, die mit Mahlzeiten beliefert werden. Ob gemalt oder gebastelt – der Phantasie waren dabei keine Grenzen gesetzt.

Im Rahmen des Wettbewerbs ist dieses vegetarische Rezepte-Buch entstanden. Die Rezepte wurden von der Verbraucherzentrale NRW optimiert und auf 10 Portionen berechnet.

Wir möchten uns noch einmal bei allen Kindern, Erzieherinnen und Erziehern, bei allen Hauswirtschaftskräften und Verpflegungsanbietern für die kreativen, bunten und schön gestalteten Lieblingsrezepte bedanken!

Das Team der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW
wünscht Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Düsseldorf, im November 2018

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Titelbild: © Pétrouche - tolia.com

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen ab Seite 9

- Rohkostteller mit Räuchertofu 9
- Rohkost mit Frischkäsedip 10
- Kleine Pinguine mit Traubenfrack und Karottenfüßchen 11
- Salatschiffchen 12
- Feldsalat - Begrüßungshäppchen 13
- Feldsalat mit Pflaumen-Vinaigrette 14

Suppen ab Seite 16

- Grundrezept Kürbissuppe 16
- Kürbissuppe mit Lauch und Sellerie 17
- Kürbissuppe mit Äpfeln und Kokosmilch 18
- Kürbiscremesuppe mit Möhren 19
- Kürbissuppe mit Sellerie und rotem Balsamessig 20
- Persische Linsensuppe 21
- Königshardter Kartoffelsuppe 22
- Buttermilchbohnensuppe 23
- Zucchini-Pastinaken-Suppe mit Petersilienwurzel-Chips 25
- Feuerwehrsuppe 26

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Inhaltsverzeichnis

- Schiff AHOI-Suppe mit Karotten-Booten: Auf Kreuzfahrt übers Kartoffelmeer 27
- Indische Linsensuppe 28
- Angelikas Gemüsesuppe 29
- Paprikasuppe mit Fetakäse 30
- Möhrensuppe 31
- Brokkolinchen: Der Gemüsetausendfüßler 32
- Wiesensuppe 33

Nudeln & Aufläufe ab Seite 36

- Nudeln mit Gemüsesoße 36
- Hörnchennudeln mit Möhrenrahm 37
- Vegetarische Bolognese 38
- Gebratene Nudeln 39
- Cannelloni mit Gemüse-Füllung 40
- Bunter Nudelauflauf 41
- Spinatlasagne 42
- Grünkernlasagne 43

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Inhaltsverzeichnis

Kartoffelgerichte ab Seite 46

- Räuberkartoffeln mit Kräuterquark 46
- Gefüllte Kartoffeln „Flummi“ auf Tomatenragout 47
- Kartoffelscheiben mit Quark-Dip 49
- Kartoffelmäuse 50

Reis- & Couscousgerichte ab Seite 53

- Gemüsereis 53
- Reisfrikadellen mit Tomatensoße 54
- Zaubersoße mit Couscous 56
- Brokkoli in Zitronenrahm mit Couscous und Minze-Joghurt 57

Bratlinge, Pizza & Co ab Seite 60

- Peli-Grünkernbratlinge 60
- Hirseküchlein 61
- Gemüsefrikadellen mit Paprika-Möhren-Gemüse 62
- Mehrkorntaler mit Möhren-Käse-Soße 64
- Veggi-Burger 66
- Polenta-Pizza 68

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Inhaltsverzeichnis

- Bunte Pizza-Gesichter 70
- Fußballpizza 72
- Spinatbällchen 74
- Bunt gefüllte Weizenwraps mit zwei Soßen 75
- Spinat im Blätterteigmantel 77

Pfannkuchen & Süße Hauptgerichte ab Seite 79

- Buchteln mit Vanillesoße 79
- Grundrezept Pfannkuchen 80
- Pfannkuchen mit Camembert oder Apfelmus 81
- Pfannkuchen Calzone 82
- Gemüsepfannkuchen 83
- Noahs Spinatpfannkuchen-Turm 84
- Amaranth-Pancakes 85

Gebäck & Desserts ab Seite 87

- Apfelbrötchen 87
- Apfelbrot 88

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Inhaltsverzeichnis

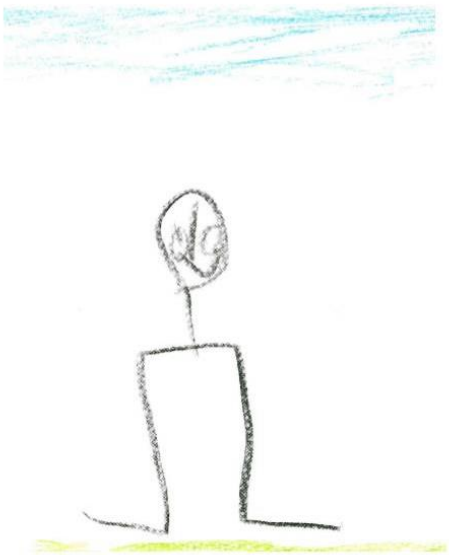
- Bananenbrot aus Ghana 89
- Kürbisbrötchen 90
- Kartoffelbrot 91
- Weizenbrot 92
- Kräuter-Käsestangen 93
- Bananenquarkspeise 94
- Quarkspeise „Schneewittchen & Rosenrot“ 95
- Affen-Power-Drink 96
- Obstspieße mit Schokolade 97
- Apfel-Rosen 98

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VORSPEISEN

Gefördert durch:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

Rohkostteller mit Räuchertofu



Zutaten (10 Portionen)

1 Zucchini (200 g)
1 Packung Räuchertofu (200 g)
6 Tomaten (400 g)

Frische Basilikumblätter

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen, fein raspeln und als Spiegel auf drei Tellern verteilen. Räuchertofu in Stifte schneiden und sternförmig auf den Tellern anrichten. Tomaten waschen, putzen, sechsteln und in die Tellermitte legen. Alles mit Basilikumblättern bestreuen.

Dazu passt: Weizenbrot oder Kartoffelbrot

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kinderstübchen Bochum e.V. aus Bochum

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Rohkost mit Frischkäsedip

Zutaten (10 Portionen)

Für die Rohkostplatte:

1	Salatgurke (500 g)
2-3	Möhren (250 g)
4	Tomaten (250 g)
2	Paprika (400 g)

Für den Frischkäsedip:

5	Radieschen
200 g	Frischkäse
2-3 EL	Milch, 1,5 % Fett
1 Handvoll	Kresse

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Rohkostplatte:

Gemüse waschen und putzen. Gurke quer in drei Stücke teilen, diese längs in Stifte schneiden. Möhre schälen und ebenfalls stifteln. Paprika in Streifen schneiden. Tomaten vierteln oder achteln.

Für den Frischkäsedip: Frischkäse mit Milch glatt rühren. Radieschen waschen und fein würfeln. Kresse waschen. Zusammen mit den Radieschen-Würfeln zum Frischkäse geben und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Kindertageseinrichtung „Schengfeldwiese“ in Niederkassel-Rheidt

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Kleine Pinguine mit Traubenfrack und Karottenfüßchen

Zutaten (25 Portionen)

2	Möhren (200 g)
50	kernlose blaue Weintrauben (je 25 große und kleinere Trauben, je ca. 200 g)
200 g	Kräuterfrischkäse
25	Zahnstocher

Zubereitung

Möhren waschen, schälen und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Aus den Möhrenscheiben mit je 2 Schnitten bis zur Mitte ein kleines Dreieck herausschneiden. Die bearbeitete Möhrenscheibe ergibt später die Füße des Pinguins. Das kleine Reststück ergibt den Schnabel.

Als Pinguinkopf in eine kleinere Weintraube einen sehr kleinen Schlitz für den Schnabel schneiden und die Möhrenecke einstecken.

Aus der größeren Weintraube ein Drittel als Spalte ausschneiden. Den entstandenen Spalt mit Kräuterfrischkäse füllen. So entsteht der Pinguinbauch.

Die beiden Weintrauben auf einen Zahnstocher stecken. Die kleinere Weintraube gehört als Kopf nach oben; die große als Bauch nach unten. Zum Schluss die Karottenfüße unter der großen Weintraube an der herausstehenden Zahnstocherspitze befestigen. Alle weiteren Pinguine ebenso herstellen.

Die Pinguine sind ein toller Hingucker für jede Karnevals- oder Geburtstagsparty.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: KiTa Werl-Nord e. V. aus Werl

Salatschiffchen

Zutaten (10 Portionen)

1 Kopf	Romanasalat
150 g	saure Sahne
100 g	Sahne

Jodsalz, Pfeffer, frischer Zitronensaft und frische gehackte Kräuter nach Geschmack

500 g	Gemüse (Paprika, Gurken, Tomaten, Zucchini, Stangensellerie, Kohlrabi, Rote Beete)

Zubereitung

Salat waschen, verlesen, trocknen, ggf. den Strunk entfernen. Jeweils ein Blatt auf einen Teller geben.

Saure Sahne und Sahne vermengen und nach Belieben Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Fein würfeln oder hobeln/raspeln. Gemüse mit dem Dressing vermengen und auf den Salatblättern verteilen.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot, Kräuter-Käsestangen

Rezept von: AWO Kindertagesstätte aus Monheim am Rhein

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Feldsalat - Begrüßungshäppchen

Zutaten (10 Portionen)

100 g	Feldsalat
1 EL	frisch gehackte Petersilie
1-2	Knoblauchzehen
1-2 TL	Zitronensaft
1 EL	Rapsöl
150 g	Kräuterfrischkäse
Jodsalz, Pfeffer	
250 g	Schwarzbrot
1	rote Paprika in Würfeln

Zubereitung

Salat waschen und verlesen. Zusammen mit Petersilie, Zitronensaft, Öl vermischen und pürieren. Das Mus mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleine Scheiben Schwarzbrot streichen und mit Paprikastückchen garnieren.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: VKJ Kinderhaus „kleine Hexe“ aus Essen

Feldsalat mit Pflaumen-Vinaigrette

Zutaten (10 Portionen)

Für den Feldsalat und Spieße:

150 g	Feldsalat
1 Pck.	Mozzarella-Kugeln (ca. 15-20 Stück)
20	helle kernlose Weintrauben (ca. 150 g)
einige	Holzspieße
evtl. 2 EL	geröstete gehackte Haselnüsse

Für die Vinaigrette:

1 kleine	Zwiebel (30 g)
3 EL	Balsamico-Essig
2-3 EL	Rapsöl
1-2 EL	Pflaumenmus
1 TL	Ahorn Sirup

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Feldsalat waschen, verlesen und trocken schleudern. Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen, evtl. halbieren. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Trauben und Kugeln abwechselnd auf Spieße stecken.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Essig, Öl, Pflaumenmus und Ahorn Sirup hinzufügen und zu einer Salatsoße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat auf einer Platte anrichten, Spieße darauf legen und mit dem Dressing beträufeln. Evtl. mit gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Dazu passt: Weizenbrot oder Kräuter-Käsestangen

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: VKJ Kinderhaus „kleine Hexe“ aus Essen

SUPPEN

Gefördert durch:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

Grundrezept Kürbissuppe

Zutaten (10 Portionen)

2 kg	Hokkaidokürbis
500-100 g	Kartoffeln
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)

Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

Den Hokkaidokürbis waschen, die Kerne entfernen und den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Die Kürbis- und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. gar kochen lassen.

Dazu passt: Brot, z. B. Weizenbrot oder Kartoffelbrot.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von Familienzentrum KAZ e. V. aus Sprockhövel

Kürbissuppe mit Lauch und Sellerie

Zutaten (10 Portionen)

2 kg	Hokkaidokürbis
400 g	Kartoffeln
4	reife Tomaten (250 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
3	Möhren (300 g)
1/4	Knollensellerie (150 g)
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)

Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

Tomaten, Lauch, Möhren und Sellerie waschen, putzen und ggf. schälen. Tomaten achteln, Lauch in Ringe schneiden, Möhren in Scheiben und Sellerie in Würfel.

Kartoffeln und Gemüse entsprechend dem Grundrezept „Kürbissuppe“ zusammen mit dem Kürbis zubereiten.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kindertagesstätte aus Monheim am Rhein

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Kürbissuppe mit Äpfeln und Kokosmilch

Zutaten (10 Portionen)

2-3 Stückchen	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Ingwerknolle
2-3 TL	frischer Koriander
2 kg	Butter
800 g	Hokkaidokürbis
1,8 l	Kartoffeln
2-3	Wasser
200 ml	Äpfel (300 g)
1/2 Bund	Kokosmilch
	frische Petersilie

Zimt, Koriandersamen, Cayenne-Pfeffer, Curcuma, Currypulver, Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehen und Ingwerknolle schälen und fein würfeln. Frischen Koriander waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. Zimt, Koriandersamen, Cayennepfeffer, Curcuma, Currypulver, Muskatnuss, Knoblauch, Ingwer und ggf. die Korianderblätter in zerlassener Butter andünsten.

Anschließend nach dem Grundrezept Kürbis und Kartoffeln und Gemüsebrühe hinzufügen. Die Äpfel waschen, klein schneiden und etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Die Suppe pürieren und die Kokosmilch unterrühren und mit frisch gehackter Petersilie und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Brot zur Suppe reichen.

Hinweis: Korianderaroma ist sehr speziell und wenn man damit nicht vertraut ist, kann es sogar zu Ekel führen. Wenn Kinder mitessen, die Koriander noch nicht kennen, empfehlen wir die frischen Blätter klein gehackt in einer extra Schale auf den Tisch zu stellen und nicht direkt in die Suppe zu geben. So kann jedes Kind frei entscheiden, ob und wie viel es möchte.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita „Kindertraum“ aus Münster

Kürbiscremesuppe mit Möhren

Zutaten	(10 Portionen)
2	große Zwiebeln (120 g)
2 EL	Rapsöl
2 kg	Hokkaidokürbis
500 g	Kartoffeln
500 g	Möhren
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)

Jodsalz, Pfeffer, Currypulver und geriebenen Muskatnuss nach Geschmack

Zubereitung

Zwiebeln schälen und klein hacken und in Öl andünsten. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und würfeln. Entsprechend dem Grundrezept Gemüse und Kürbiswürfel in der Gemüsebrühe kochen.

Pürieren, mit Sahne auffüllen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.

Dazu passt: Brot, z. B. Weizenbrot oder Kartoffelbrot.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita Zwergenland/ Parität für Kinder aus Porta Westfalica

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Kürbissuppe mit Sellerie und rotem Balsamessig

Zutaten	**(10 Portionen)**
2 kg	Hokkaidokürbis
300 g	Kartoffeln
375 g	Sellerieknolle
120 g	Zwiebeln
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Crème fraîche
2 TL	Zucker
2 EL	roter Balsamessig

Jodsalz, Pfeffer, Cayenne-pfeffer, Currypulver

Zubereitung

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und klein hacken. Kartoffeln, Sellerie und Zwiebeln zusammen mit dem Kürbisfleisch entsprechend dem Grundrezept „Kürbissuppe“ kochen.

Pürieren, Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen, Zucker und Balsamessig abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Elterninitiative Kleine Füchse e.V. aus Jülich

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Persische Linsensuppe

Zutaten (10 Portionen)

3	Zwiebeln (120 g)
2 TL	Kurkuma
2 EL	Olivenöl
4	Möhren (400 g)
4	Kartoffeln (400 g)
250 g	gelbe Linsen
ca. 1,5 l	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1-2	Stängel frische Pfefferminze

(alternativ: getrocknete Pfefferminze)

frischer Zitronensaft (1/2 Zitrone)
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln, Möhren und Kartoffeln waschen, putzen, schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel zusammen mit Kurkuma in Öl andünsten, dann Möhren und Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hineingeben und alles ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Währenddessen Tomatenmark in Öl in einer Pfanne andünsten und zur Suppe geben.

Pfefferminzblätter waschen, klein schneiden und zur Suppe geben.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Familienzentrum „Simsalabim“ aus Niederkrüchten

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Königshardter Kartoffelsuppe

Zutaten	(10 Portionen)
150 g	Sellerie
700 g	Kartoffeln
400 g	Möhren
1	Kohlrabi (150 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
1/2	Blumenkohl (350 g)
1 l	Gemüsebrühe
1/2 Becher	Sahne (100 g)
1/2 Bund	frisch gehackte Petersilie

Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Vom Blumenkohl kleine Röschen abtrennen, die Stiele möglichst auch – gewürfelt – mitverwenden. Kartoffeln, Sellerie, Möhren und Kohlrabi ebenso in Würfel schneiden, Lauch in Ringe.

Alles bis auf den Blumenkohl in Gemüsebrühe 10-15 Min. garen. Dann erst den Blumenkohl dazugeben und noch etwa 5 Min. weitergaren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: Weizenbrot

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. KTE-Königshardt aus Oberhausen

Buttermilchbohnensuppe

Zutaten	(10 Portionen)
650 g	grüne Bohnen
650 g	Kartoffeln
1,5 l	Buttermilch
1 Becher	Sahne (200 g)
250 ml	Wasser

Jodsalz und schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Bohnen waschen und putzen. Schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. In dieser Zeit Kartoffeln waschen, schälen und anschließend 20 Minuten lang in Salzwasser garen.

Die Bohnen abschütten und zur Seite stellen.

Die gegarten Kartoffeln zu Püree stampfen. Mit der Buttermilch nach und nach verrühren. Sahne und Wasser hinzufügen und vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze sanft erhitzen und die grünen Bohnen hinzufügen.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot, Kräuter-Käsestangen

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Montessori Kinderhaus aus Erftstadt

Zucchini-Pastinaken-Suppe mit Petersilienwurzel-Chips

Zutaten	(10 Portionen)
2	Zwiebeln (80 g)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
4	Kartoffeln (400 g)
1-1,5 l	Gemüsebrühe
2-3	Zucchini (300 g)
2-3	Pastinaken (250 g)

Jodsalz, Pfeffer, etwas frischer Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und dazugeben. Brühe angießen und alles 10 Min. köcheln lassen.

Zucchini und Pastinaken waschen, putzen und grob würfeln (je 50 g zurückbehalten und fein würfeln), zu den Kartoffeln geben, weitere 10 Min. garen. Dann alles pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: VKJ Kinderhaus kleine Hexe aus Essen

Zucchini-Pastinaken-Suppe mit Petersilienwurzel-Chips

Zutaten (10 Portionen)

Für die Petersilienwurzel-Chips:

150 g	Petersilienwurzel
3 EL	Rapsöl

Zubereitung

Für die Petersilienwurzel-Chips:

Petersilienwurzel waschen und schälen. Mit einem Sparschäler rundherum Streifen abschälen, mit dem Öl mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Bei 140 °C Umluft auf mittlerer Schiene 25 bis 35 Min. goldgelb backen.

Die Suppe auf den Tellern mit dem gewürfelten Gemüse anrichten und als Topping mit Petersilienwurzel-Chips garnieren.

Tipp: Die Chips passen auch sehr gut zu Salat. Ideen für ein anderes Topping: 40 g getrocknete Tomaten in 1 EL Öl anbraten und mit 2 EL Schmand mischen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: VKJ Kinderhaus kleine Hexe aus Essen

Feuerwehrsuppe

Zutaten (10 Portionen)

400 g	Naturreis
800 ml	Wasser
1	Zwiebel (40 g)
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 Tasse	Gemüsebrühe (150 g)
1,5-2 l	Tomatensaft
1 Becher	Schmand (200 g)

Jodsalz, Pfeffer, Oregano und frische gehackte Petersilie

Zubereitung

Naturreis in einem Sieb abspülen. Wasser aufkochen und den Reis darin ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Topf köcheln lassen. Danach noch weitere 10 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett verdunstet ist.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken, zusammen in Öl andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatensaft dazu gießen, erhitzen und den Schmand einrühren.

Mit Pfeffer, Salz, Oregano und Petersilie würzen. Zum Schluss den gekochten Naturreis unterrühren.

Dazu passt: Rohkost als Vorspeise und ein Obstquark oder -joghurt als Dessert.

Tipp: Anstelle von Naturreis schmecken auch Vollkornnudeln gut in der Feuerwehrsuppe.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindergarten Flohkiste Kirchveischede aus Lennestadt

Schiff AHOI-Suppe mit Karotten-Booten:
Auf Kreuzfahrt übers Kartoffelmeer

Zutaten (10 Portionen)

600 g	Lauch
1,2 kg	Kartoffeln (mehlig kochen)
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
1,2 l	Gemüsebrühe
300 ml	Milch, 1,5 % Fett
1/2 Becher	Sahne (100 g)
2 EL	heller Balsamessig

Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

5	kleine Möhren (250 g)
5	Scheiben Vollkorntoast
20	Zahnstocher

Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in Öl andünsten. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und zu dem Lauch geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Min. garen lassen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Milch und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken.

Möhren waschen, schälen und jeweils in zwei gleich große Stücke schneiden. Vollkorntoast leicht toasten und in Dreiecke schneiden. Mit einem Zahnstocher zwei Möhrenstücke zu einem Boot (Floß) zusammenstecken. Die Toastecken als Segel ebenfalls mit einem Zahnstocher auf den Karotten-Booten befestigen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische Kindertagesstätte Burgwall aus Münster

Indische Linsensuppe

Zutaten	(10 Portionen)
2	Zwiebeln (80 g)
1 EL	Rapsöl
4-5 cm	Ingwerknolle (ca. 20 g)
1 EL	Currypulver
2-3	rote Paprika (500 g)
ca. 1 l	Gemüsebrühe
250 g	rote Linsen
400 ml	Kokosmilch

frischer Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung

Zwiebeln schälen und klein hacken. Ingwerknolle schälen und fein reiben. Zwiebeln, Ingwer und Currypulver in Öl ein paar Minuten andünsten. Paprika waschen, putzen, würfeln und hinzugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hineingeben und alles 20-30 Min. köcheln. Dann die Suppe fein pürieren. Kokosmilch hinzugeben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack würzen.

Dazu passt: Weizenbrot

Rezept von: Städt. Kindertagesstätte Altenberger Weg aus Solingen

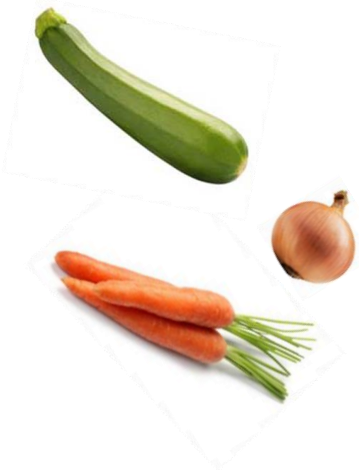
Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Angelikas Gemüsesuppe

Zutaten (10 Portionen)

4	große Kartoffeln (500 g)
1	Kohlrabi (150 g)
1	Zucchini (200 g)
1	Paprika (200 g)
5	Möhren (500 g)
1	Zwiebel (40 g)
1-1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Schmand (200 g)

Jodsalz, Pfeffer und getrockneter Dill nach Geschmack



Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Gemüsebrühe zunächst die Kartoffeln und dann nach und nach Möhren, Kohlrabi, Zucchini, Paprika und Zwiebel hineingeben und kochen. Nach dem Kochen pürieren, evtl. noch mit etwas Wasser auffüllen und nach Geschmack mit Schmand und Gewürzen verfeinern.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot, Kräuter-Käsestangen

Tipp: Die Zutaten können nach Geschmack und Saison variiert werden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindergarten Ratzeköpper aus Bocholt

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Paprikasuppe mit Fetakäse

Zutaten	(10 Portionen)
1	Gemüsezwiebel (250 g)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
1 Paket	frisches Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilie)
2	gr. Kartoffeln (250 g)
1,5 kg	rote Paprika
1 l	Wasser
200 g	Crème fraîche
200 g	Feta (Schafkäse)

Jodsalz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung

Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Gemüse waschen, putzen ggf. schälen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Paprika in grobe Würfel schneiden.

Öl in einem großen Suppentopf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprikapulver darin andünsten. Suppengemüse und Kartoffeln hinzufügen und weiterdünsten. Paprikawürfel hinzugeben und alles gut durchmengen. Mit Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe einmal aufkochen und dann bei niedriger Hitze ca. 20-30 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Topf vom Herd nehmen und die suppe vorsichtig pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Abschließend Crème fraîche unterrühren und nochmals erwärmen.

Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Petersilie (Suppengemüse) waschen und fein hacken. Beides zu der Suppe reichen.

Dazu passt: Kartoffelbrot

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Ev. Tageseinrichtung für Kinder Langerstraße aus Düsseldorf

Möhrensuppe

Zutaten (10 Portionen)

1,5 kg	Möhren
1 l	Gemüsebrühe
800 ml	Milch, 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer,
Weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Gemüsebrühe ca. 30 Minuten kochen lassen. Dann vorsichtig pürieren und so lange Milch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmals erwärmen und mit Salz, Pfeffer und ggf. weiteren Gewürzen abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot oder Kartoffelbrot

Tipp: Mit frischen gehackten Kräutern garnieren.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Arbeitskreis Frühpädagogik e.V. "Kleines Nest„ aus Bonn

Brokkolinchen:
Der Gemüsetausendfüßler

Zutaten	(10 Portionen)
1/2	Weißkohl (500 g)
3	Möhren (300 g)
1	Zucchini (200 g)
2	Kartoffeln (200 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
375 g	Rosenkohl
1	Zwiebel (40 g)
1/2	Brokkoli (250 g)
ca. 2-3 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Ca. 30 Minuten kochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot

Tipp zum Servieren - So wird die Suppe zum Gemüsetausendfüßler:

Die fertige Suppe wird in kleine runde Schälchen hintereinander gestellt. Aus dem Brot werden Streifen geschnitten, die die Beine des Tausendfüßlers darstellen.

Rezept von: Katholische Kita St. Christopherus aus Meinerzhagen-Valbert

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Wiesensuppe

Zutaten	(10 Portionen)
8	Handvoll Kräuter
2	Kleine Zwiebeln (60 g)
1 EL	Rapsöl
1 kg	Kartoffeln
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)
etwas	Honig
50 ml	Milch oder
50 ml	Schmand oder
50 g	Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer	

Zubereitung

Kräuter waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Kräuter zugeben und mitdünsten. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und ebenfalls zugeben. Gemüsebrühe angießen und alles 15-20 Min. köcheln lassen. Dann die Sahne einrühren und alles pürieren. Mit Honig, Milch, Schmand oder Frischkäse verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot

Tipp: Wenn man die Suppe 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank abgedeckt durchziehen lässt, schmeckt sie intensiver. Vor dem Servieren kurz aufkochen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kindertagesstätte aus Monheim am Rhein

Wiesensuppe

Gute Kräuterkenntnisse erforderlich!

Geeignete Wildkräuter für die Suppe:

- Gänseblümchen (nur Blüten)
- Spitzwegerich (auch Blüten)
- Löwenzahn (kleine Blätter & Blüten)
- Brennnessel (auch Blüten)
- Giersch
- Schafgarbe
- Gundermann

Geeignete Küchenkräuter:

- Zitronenmelisse (Blätter & Blüten)
- Petersilie
- Schnittlauch

Tipp: Nicht zu viele Küchenkräuter verwenden, um den Wildkrautgeschmack nicht zu sehr zu überdecken. Alle Kräuter können von den Kindern im Vorfeld selber gesammelt und vorbereitet werden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kindertagesstätte aus Monheim am Rhein

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

NUDELN & AUFLÄUFE

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Nudeln mit Gemüsesoße

Zutaten (10 Portionen)

500 g	Gabelspaghetti
400 g	Möhren
2	bunte Paprika (400 g)
1/2 Bund	Lauchzwiebeln
1	Salatgurke
150 g	TK-Erbsen
2 EL	Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Instant-Gemüsebrühe	
400 ml	Milch, 1,5 % Fett
1 Becher	Sahne (200 g)
25 g	geriebener Parmesan
1/2 Bund	Schnittlauch in Röllchen

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Möhren und Paprika würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Salatgurken schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Das klein geschnittene Gemüse in Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen und die Hälfte der Milch sowie die Sahne dazu gießen. TK-Erbsen hinzufügen. Alles bei kleiner Hitze so lange köcheln lassen, bis das Gemüse noch einen leichten Biss hat.

Die gegarten Nudeln unterheben und bis zu weiteren 200 ml Milch dazugeben, so dass eine leichte Soße entsteht Zum Schluss den Parmesankäse und den Schnittlauch unterheben.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische Tageseinrichtung für Kinder aus Niederkassel-Lülsdorf

Hörnchennudeln mit Möhrenrahm

Zutaten	(10 Portionen)
500 g	Hörnchennudeln
1 EL	Butter oder Margarine
2	Zwiebeln (80 g)
500 g	Möhren
400 ml	Gemüsebrühe
1 Becher	Kräuter Crème fraîche (150 g)
2 EL	frische gehackte Kräuter nach Geschmack
Jodsalz, Pfeffer	

Zubereitung

Hörnchennudeln in Salzwasser bissfest garen und in ein Sieb abgießen.

Zwiebeln schälen und würfeln. In Butter oder Margarine andünsten. Möhren waschen, schälen, würfeln und mitdünsten. Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln lassen.

Soße pürieren, Crème fraîche hineingeben und erneut erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Tellern mit frisch gehackten Kräutern bestreuen oder Kräuter in einem separaten Schälchen zum Selbstnehmen dazustellen.

Tipp: Mit grünen Nudeln sieht es toll aus.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Katholische Kita St. Thomas Morus aus Mettmann

Vegetarische Bolognese

Zutaten (10 Portionen)

4	Zwiebeln (160 g)
2 EL	Olivenöl
1 Paket	passierte Tomaten (500 g)
1/2 Tube	Tomatenmark
1-2	Zucchini (300 g)
5	frische Tomaten (300 g)
1 Becher	Kräuter-Crème fraîche

Jodsalz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Italienische Kräuter

Zubereitung

Zwiebeln schälen und klein würfeln und in Öl andünsten. Passierte Tomaten und Tomatenmark unterrühren und aufkochen.

Zucchini und Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Tomatensoße geben und ca. 5 Min. köcheln lassen, so dass die Zucchini noch bissfest sind. Gelegentlich umrühren. Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Dazu Nudeln reichen.

Tipp: Die Bolognese kann je nach Geschmack auch püriert werden.

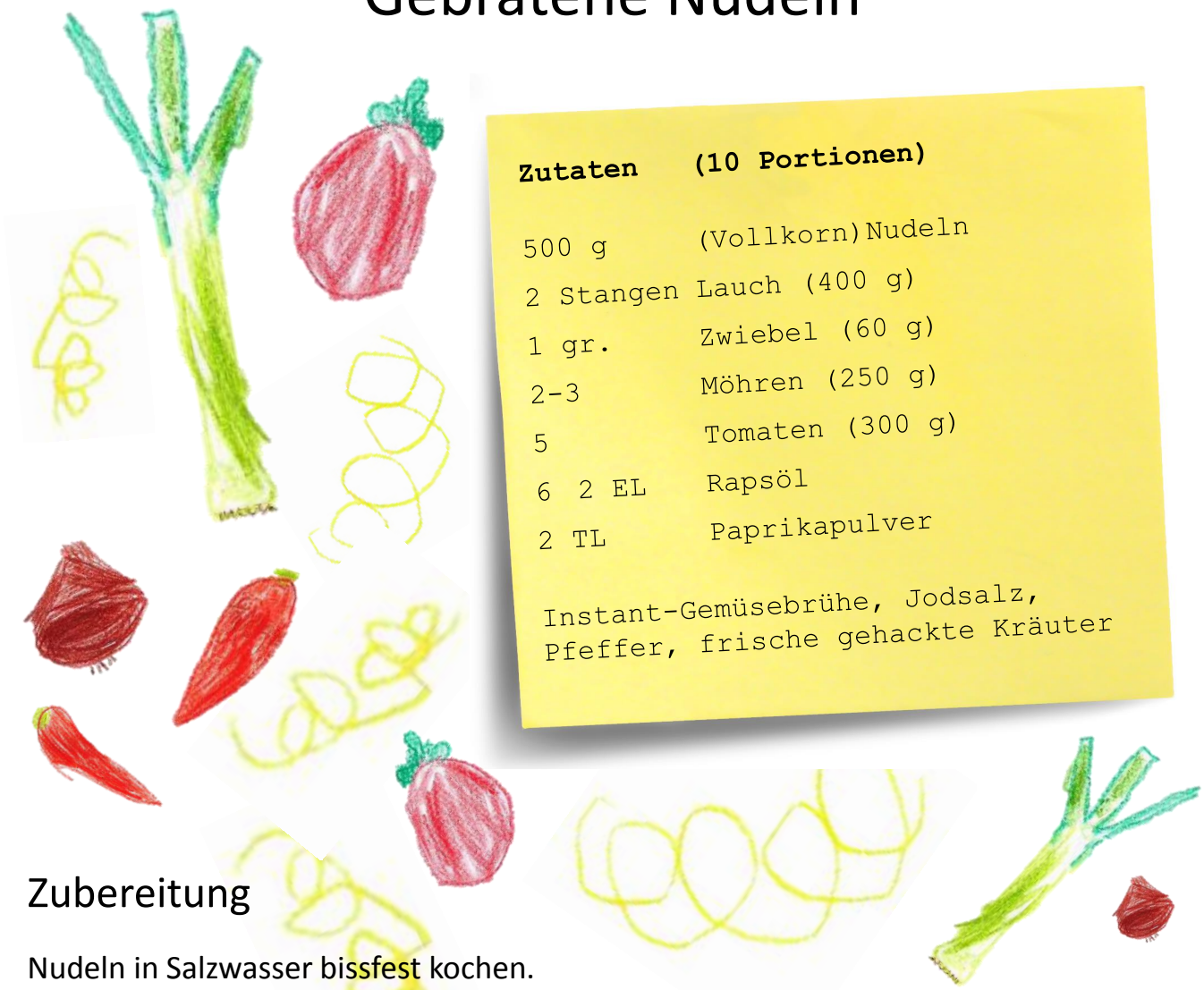
Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Katholische Kita St. Thomas Morus aus Mettmann

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Gebratene Nudeln



Zutaten (10 Portionen)

500 g	(Vollkorn)Nudeln
2 Stangen	Lauch (400 g)
1 gr.	Zwiebel (60 g)
2-3	Möhren (250 g)
5	Tomaten (300 g)
6 2 EL	Rapsöl
2 TL	Paprikapulver

Instant-Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer, frische gehackte Kräuter

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Möhren waschen, schälen und würfeln. Tomaten häuten: Dazu auf der Unterseite kreuzweise leicht einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, nach einer Weile aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen. Stielansatz entfernen, anschließend Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Paprikapulver in Öl in einer großen Pfanne kurz andünsten. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 15 Min. dünsten. Evtl. dazu etwas Wasser zugießen. Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die gekochten Nudeln unterheben und kurz mitdünsten. Mit den Kräutern bestreut servieren.

Dazu passt: Blattsalat und Obstquark oder -joghurt als Dessert.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: CJD Kindertagesstätte Extertal Hans- Lenze- Stiftung aus Extertal

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Cannelloni mit Gemüse-Füllung

Zutaten (10 Portionen)

Für die Füllung:

2	Möhren (200 g)
1/2	Brokkoli (250 g)
1/2	Blumenkohl (350 g)
4	Lauchzwiebeln
1	Zucchini (200 g)
2 EL	Rapsöl
1 Becher	Schmand
	Jodsalz, Pfeffer

Für die Soße:

1 Dose	Tomaten (800 g)
etwas	frisch gehackte Petersilie und Basilikum
	Jodsalz, Pfeffer

Zum Füllen und Überbacken:

20	Cannelloni (500 g Rohgewicht)
100 g	geriebener Gouda

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, Stiele möglichst mitverwenden und würfeln. Lauchzwiebeln in kleine Ringe und die Zucchini in Würfel schneiden. Das zerkleinerte Gemüse in Öl ca. 5-10 Min. andünsten, so dass es noch bissfest ist. Danach salzen und pfeffern und in eine Schüssel zum Abkühlen füllen. Schmand hinzugeben und alles gut vermischen.

Tomaten pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackten Kräuter nach Geschmack untermischen.

Eine Auflaufform einfetten. Cannelloni mit der Gemüsemischung füllen, die Auflaufform damit auslegen. Tomatensoße darüber gießen, mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. überbacken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische Kindertageseinrichtung aus Gievenbeck

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Bunter Nudelauflauf

Zutaten	(10 Portionen)
500 g	Nudeln, z.B. Spiralnudeln
2	Zwiebeln (80 g)
1 EL	Rapsöl
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
4	Tomaten (250 g)
2	gelbe Paprika (400 g)
2 Becher	Schmand (400 g)
100 g	geriebener Käse (Gouda)

einige Blättchen frisches Basilikum

Jodsalz, Pfeffer und Kräuter/Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Zuerst Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und in ein Sieb abgießen.

Zwiebeln schälen, würfeln und in dem Öl andünsten. Knoblauch klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben. Alles eine Weile weiter dünsten. Tomaten und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Kurz mitdünsten, dann Schmand dazugeben.

Basilikumblätter abbrausen und zerkleinern. Die Soße mit dem Basilikum, Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen und Kräutern nach Geschmack würzen.

Nudeln in eine eingefettete Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Anschließend den geriebenen Käse auf der Soße verteilen. Bei 180°C Umlauf 20 Min. goldgelb überbacken.

Dazu passt: Blattsalat oder Rohkost

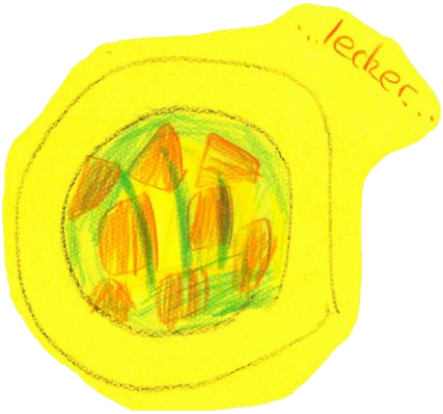
Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Rasselbande aus Düren

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Spinatlasagne



Zutaten (10 Portionen)

Spinatsoße:

2 Pakete	TK-Blattspinat (à 450 g)
1	Gemüsezwiebel (250 g)
5 EL	Butter oder Margarine (50 g)
5 EL	Mehl (50 g)
600-800ml	Milch, 1,5 % Fett
1 Becher	saure Sahne (150 g)
1 Becher	Kräuter Crème fraîche
2 Ecken	Kräuterschmelzkäse

Zum Überbacken:

500 g	Lasagne Platten
100 g	geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Spinat nach Anleitung auftauen. Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin goldgelb andünsten. Mehl auf einmal hinzugeben. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Dann nach und nach mit Milch auffüllen und aufkochen. Dabei kräftig weiterrühren. Saure Sahne, Crème fraîche und Schmelzkäse unterrühren. Den aufgetauten Spinat zur hellen Soße geben und mit Salz, Pfeffer und Mauskatnuss abschmecken.

In einer Auflaufform abwechselnd Spinatmasse und Lasagne-Platten aufschichten. Mit der Spinatmasse beginnen und enden. Zum Schluss die Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180 °C ca. 25-30 Min. überbacken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Alter Kindergarten DRK-Ortsverein Nottuln e.V. aus Nottuln

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Grünkernlasagne

Zutaten **(10 Portionen)**

200 g	geschroteter Grünkern
500 ml	Gemüsebrühe
1	gr. Zwiebel (60 g)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1-2	Möhren (150 g)
1 Paket	passierte Tomaten (500 g)
70 g	Basilikum-Pesto
1 Handvoll	frischer Basilikum

Jodsalz, Pfeffer, Oregano

Für die Béchamelsoße:

4 EL	Butter oder Margarine (40 g)
4 EL	Mehl (40 g)
400 ml	Wasser
200 ml	Milch, 1,5 % Fett
60 g	geriebener Parmesan

Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zum Überbacken:

500 g	Lasagne-Platten
20-30 g	geriebener Parmesan

Zubereitung

Grünkern etwa 20 Min. in Gemüsebrühe köcheln.

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in Öl andünsten und zum gegarten Grünkern geben. Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Die geraspelten Möhren, passierte Tomaten und Basilikum-Pesto ebenfalls zur Grünkernmasse geben und alles gut vermengen. Mit Salz Pfeffer und Oregano abschmecken. Basilikumblätter waschen, grob hacken und untermischen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindertagesstätte „Kleine Strolche“ e.V. aus Aachen

Grünkernlasagne

Zubereitung

Für die Béchamelsoße:

Butter oder Margarine erhitzen. Mehl auf einmal hinzugeben, mit einem Schneebesen kräftig verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Dann nach und nach mit Wasser auffüllen und aufkochen. Dabei kräftig weiterrühren. Milch und Parmesan einrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Boden einer Auflaufform mit Béchamelsoße bedecken, Lasagne-Platten darüber legen, anschließend eine Schicht Grünkern gleichmäßig darauf verteilen, mit Béchamelsoße abschließen. In der Reihenfolge weiter schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Béchamelsoße bestehen. Zum Schluss Parmesan darüber streuen.

Die Grünkernlasagne im Backofen bei 180 °C Umluft etwa 30-40 Min. überbacken.

Dazu passt: Rohkost

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindertagesstätte „Kleine Strolche“ e.V. aus Aachen

KARTOFFELGERICHTE

Gefördert durch:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

Räuberkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten	(15 Portionen)
1,5 kg	kleine Kartoffeln (Drillinge)
1 kg	Magerquark
150 ml	Milch, 1,5 % Fett
2-3	Möhren (250 g)
frische	Kresse
frischer	Schnittlauch
frische	Petersilie
Jodsalz, Pfeffer	

Zubereitung

Die Kartoffeln beim Bauern nebenan „räubern“. Wenn man ihn vorher nett fragt, geht das in Ordnung! Die Kartoffeln werden von den kleinen Räubern gut gewaschen. Etwa 15 Min. als Pellkartoffeln kochen.

Quark mit Milch cremig rühren. Kräuter und Möhren werden frisch aus dem Hoch-Beet der Kita geräubert. Kräuter waschen, trocknen und hacken. Möhren waschen, schälen und raspeln. Alles unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

An der großen Räubertafel bei Kerzenschein werden die Kartoffeln gepellt mit dem Quark zusammen verputzt.

Dazu passt: Rohkost oder Blattsalat

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kinder- und Familienzentrum Entenhausen aus Möhnesee-Körbecke

Gefüllte Kartoffeln „Flummi“ auf Tomatenragout

Zutaten (10 Portionen)

13	große Kartoffeln (1,6 kg)
2-3	kleine Zwiebeln (90 g)
1 EL	Rapsöl
2-3	kleine Möhren (150 g)
2	Eier
2 EL	Kartoffelstärke
1 Bund	frische, gehackte Petersilie

Jodsalz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss

Zubereitung

10 Kartoffeln gründlich waschen. Längs zu kleinen Schiffchen halbieren und einen kleinen Boden abschneiden, so dass sie stehen können. Mit einem Kugelausstecher die Kartoffeln aushöhlen, daher einen 3-4 mm breiten Rand stehen lassen. In kochendem Salzwasser garen. Vorsichtig herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. In dem Salzwasser nun die ausgestochenen Kartoffelreste und die restlichen drei gewaschenen, geschälten und klein geschnittenen Kartoffeln garen und abschütten.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Möhren waschen, schälen, ebenfalls würfeln und mit andünsten. Die gegarten Kartoffeln/-reste zum Gemüse geben. Etwas abkühlen lassen, dann Eier, Stärke, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben. Mit der Rührmaschine zu einem Teig verarbeiten.

Die 20 Kartoffelschiffchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Gemüsemasse mit einem Spritzbeutel (alternativ Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke) in die Schiffchen spritzen. Bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kinder- und Familienzentrum Flummi aus Mönchengladbach

Gefüllte Kartoffeln „Flummi“ auf Tomatenragout

Zutaten (10 Portionen)

Für das Tomatenragout

4	Knoblauchzehen
2	frische Thymianzweige
1 EL	Olivenöl
10	Tomaten (600 g)

Zubereitung

Für das Tomatenragout:

Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden und in Öl andünsten. Thymianzweige dazugeben und weiter dünsten. Tomaten waschen, putzen und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Auf dem Schneidebrett mit Salz und Pfeffer würzen. Nun ebenfalls in die Pfanne geben und kurz gar ziehen lassen. Thymianzweige herausnehmen.

Tomatenragout auf 10 tiefen Tellern verteilen. Die fertigen Ofenkartoffeln darauf setzen.

Dazu passt: Blattsalat und Obstquark oder -joghurt als Dessert.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kinder- und Familienzentrum Flummi aus Mönchengladbach

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Kartoffelscheiben mit Quark-Dip

Zutaten **(10 Portionen)**

1-1,5 kg	Kartoffeln
5 EL	Olivenöl
2	frische Rosmarinzweige
1 Prise	Pfeffer
evtl. 3	Knoblauchzehen (nach Geschmack)
Jodsalz	

Für den Quark-Dip:

500 g	Magerquark
100 ml	Mineralwasser
50 ml	Milch, 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer und saisonale Kräuter (z.B. Schnittlauch, Basilikum, glatte Petersilie)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Rosmarin, Pfeffer und evtl. Knoblauch vermischen. Auf ein Backblech geben und 20-30 Min. bei 180 °C backen. Nach Geschmack salzen.

Für den Quark-Dip:

Magerquark mit Mineralwasser (wird dadurch sehr cremig) und Milch verrühren, Kräuter waschen, klein hacken und zusammen mit den anderen Gewürzen untermischen.

Dazu passt: Rohkost oder Blattsalat

Tipp: Im Sommer frische Küchenkräuter aus dem eigenen Kräutergarten ernten und in der Küche verwenden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Kita Knisterkiste aus Frechen

Kartoffelmäuse

Zutaten (10 Portionen)

500 g	Möhren
1 kg	Paprika (gelb, rot, grün)
1/4	Schlangengurke
10	Kartoffeln
1 EL	Rapsöl
1 TL	Tomatenmark

Jodsalz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver, Currypulver

250 g	Magerquark
4 EL	Crème fraîche (60 g)
40-50 g	frische, gehackte Kräuter (gemischt)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen.

Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Möhren in Scheiben hobeln. Paprika in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und in lange Streifen raspeln.

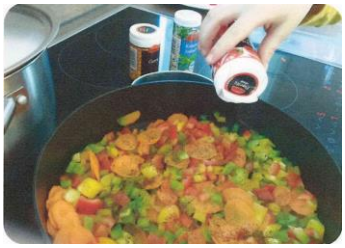
Für die 10 Mäuse werden 20 grüne Paprikawürfel, 20 Möhrenscheiben und 10 Gurkenschnüre benötigt. Das abgezählte Gemüse zur Seite stellen.

Restliches Gemüse mit Öl und Tomatenmark andünsten. Weiterdünsten bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Mit den Gewürzen abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Stephanus Kindergarten Holsterhausen aus Herne

Kartoffelmäuse



Zubereitung

Für den Dip:

Quark mit Crème fraîche verrühren. Evtl. übrig gebliebene Gurkenschnüre klein schneiden und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter unterrühren.

Anrichten:

In die Kartoffeln als Augen vorsichtig die Paprikawürfel eindrücken. Mittig einen Spalt schneiden und als Ohren die Möhrenscheiben hineinstecken. Jeweils eine Gurkenschnur dient als Schwanz.

Die fertigen Mäuse auf dem Gemüse anrichten.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Stephanus Kindergarten Holsterhausen aus Herne

REIS- & COUSCOUSGERICHTE

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Gemüsereis

Zutaten	(10 Portionen)
1	Zwiebel (40 g)
1 TL	Rapsöl
1 TL	Paprikapulver
600 g	Naturreis
1,2 l	Gemüsebrühe
2-3	bunte Paprikaschoten (500 g)
1 Dose	Mais (300 g)
Jodsalz, Pfeffer	

Zubereitung

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Öl dünsten, Paprikapulver darüber streuen, kurz mitdünsten. Den Reis hinzufügen, mit heißem Wasser aufgießen, aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mais in einem Sieb abwaschen. Beides zu dem gegarten Reis geben und unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Rohkostteller mit Räuchertofu oder Rohkost mit Frischkäsedip.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Evangelisches Familienzentrum „Arche Noah“ aus Much

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Reisfrikadellen mit Tomatensoße

Zutaten (10 Portionen)

Für die Reisfrikadellen:

400 g	Naturreis
800 ml	Gemüsebrühe
1 Stange	Lauch (200 g)
1-2	Möhren (150 g)
1	große Zwiebel (60 g)
4	Eier
100 g	geriebener Käse
1-2 EL	Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen, Reis hinzugeben und 30 Min. bei kleiner Hitze und geschlossenem Topf köcheln lassen. Danach noch weitere 10 Min. bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett verdunstet ist. Erkalten lassen.

Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch, Möhren und Zwiebeln in Öl andünsten. Zusammen mit Eiern und geriebenem Käse zum Reis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Gemüse-Reis-Masse mit nassen Händen flache Frikadellen formen und in Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Kindertageseinrichtung „Schengfeldwiese“ in Niederkassel-Rheidt

Reisfrikadellen mit Tomatensoße

Zutaten (10 Portionen)

Für die Tomatensoße:

4	Tomaten (250 g)
1	große Zwiebel (60 g)
1	Knoblauchzehe
2-3 EL	Tomatenmark
1 TL	Rapsöl
1 Paket	passierte Tomaten (500 g)

Jodsalz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Petersilie, Majoran)

Zubereitung

Für die Tomatensoße:

Tomaten häuten: Dafür auf der Unterseite kreuzweise leicht einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, nach einer Weile aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen.

Strunk entfernen, Tomaten grob schneiden, anschließend erhitzen. Wahlweise stückig lassen oder pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit Tomatenmark im Öl andünsten. Die selbst pürierten und die fertig passierten Tomaten hinzugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Kräutern abschmecken.

Dazu passt: ein Salat oder Rohkost

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Kindertageseinrichtung „Schengfeldwiese“ in Niederkassel-Rheidt

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Zaubersoße mit Couscous

Zutaten (10 Portionen)

3	Zwiebeln (120 g)
2	Knoblauchzehen
4	Möhren (400 g)
1/2	Knollensellerie (300 g)
2-3	Kartoffeln (300 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
1/2 Bund	frische Petersilie
2 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe

300-400 g Couscous

Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Möhren, Knollensellerie und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Porree und Petersilie zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, dann fein pürieren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

Tipp: Diese Soße lässt sich wunderbar als Grundsoße für andere Gerichte verwenden, z. B. für Linsensuppe oder für Aufläufe.

Rezept von: Kita Kleine Wiese aus Münster

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Brokkoli in Zitronenrahm mit Couscous und Minze-Joghurt

Zutaten	(10 Portionen)
1-1,5 kg	Brokkoli
4	Zwiebeln (160 g)
1	Knoblauchzehe
ca. 2 EL	Weizen-Grieß (20 g)
2 EL	Rapsöl
1 Becher	Sahne (200 g)
200 ml	Milch, 1,5 % Fett
	evtl. etwas Gemüsebrühe
1/2	Bio-Zitrone (geriebene Schale und Saft)
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli waschen, putzen und die Stiele zur Seite legen. Die Röschen in kochendem Salzwasser etwa 5 Min. garen. Dann die Röschen herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen, Kochwasser aufbewahren.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Brokkoli-Stiele ebenfalls würfeln. Zwiebeln, Knoblauch- und Brokkoli-Stücke in Öl kräftig anbraten. Weizengrieß darüber streuen und alles verrühren. Mit etwas Brokkoli-Wasser ablöschen. Anschließend Sahne und Milch hinzugeben und aufkochen lassen. Weiterköcheln bis das Gemüse bissfest ist. Je nach Konsistenz noch Gemüsebrühe hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer, geriebener Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Brokkoli-Röschen vorsichtig unterheben.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kinderstübchen Bochum e.V. aus Bochum

Brokkoli in Zitronenrahm mit Couscous und Minze-Joghurt

Zutaten (10 Portionen)

300-400 g Couscous

Für den Minze-Joghurt:

250 g Joghurt, 1,5 %Fett
100 g saure Sahne
1 Handvoll frische Minze

Jodsalz, Pfeffer, Ahornsirup

Zubereitung

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

Für den Minze-Joghurt:

Joghurt und saure Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Minze-Blätter waschen, klein schneiden und unterrühren.

Dazu passt: Hierzu schmeckt ein Rohkostteller.

Tipp: Den Minze-Joghurt als erstes zuzubereiten, so kann dieser gut durchziehen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kinderstübchen Bochum e.V. aus Bochum

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

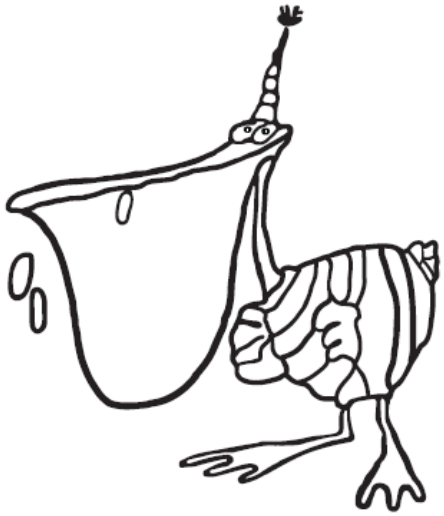
BRATLINGE, PIZZA & Co

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Peli-Grünkernbratlinge



Zutaten	(10 Portionen)
2	kleine Zwiebeln (60 g)
1 EL	Rapsöl
100 g	Grünkern (ganzes Korn)
150 g	Grünkernschrot
500 ml	Gemüsebrühe
80 g	Walnüsse
2	Eier
100 g	geriebener Emmentaler
evtl. 5-10 EL	Vollkorn-Brösel, Paniermehl oder Haferflocken
1 1/2 Bund	frische Petersilie
2 TL	Majoran
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln. In Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und den Grünkern (ganzes Korn) einrühren. 10 Min. köcheln lassen. Dann Grünkernschrot unter Rühren zugeben und 20 Min. bei geringer Hitze ausquellen lassen (brennt leicht an!). Abkühlen lassen.

Walnüsse fein hacken und zusammen mit den Eiern und dem geriebenen Emmentaler unter die abgekühlte Grünkernmasse rühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Majoran ebenfalls unter die Masse arbeiten. Kräftig abschmecken.

Falls die Masse zu weich ist, noch Brösel, Paniermehl oder Haferflocken unterkneten. Mit nassen Händen flache Bratlinge formen und in der Pfanne mit Öl goldgelb backen.

Dazu passt: Rohkost mit Frischkäsedip.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Eltern-Kind-Gruppe Pelikan e.V. aus Mönchengladbach

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Hirseküchlein

Zutaten (20-30 Küchlein)

120 g	Hirse
250-300 ml	Gemüsebrühe
1	kleine Möhre (50 g)
1	kleiner Apfel (100 g)
1/2 Stange	Lauch (100 g)
200 g	Magerquark
100 g	geriebener Käse
60 g	Haferflocken

evtl. gemahlene Nüsse nach Geschmack
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver,
frische, gehackte Kräuter nach
Geschmack

Zubereitung

Hirse in einem Sieb heiß waschen. 250 ml Gemüsebrühe aufkochen, Hirse hineingeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. quellen lassen. Ggf. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Möhre, Apfel und Lauch waschen und putzen. Möhre schälen und fein raspeln. Apfel grob raspeln. Lauch in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Hirse und allen weiteren Zutaten vermengen. Würzen nach Geschmack.

Die Masse in 2 bis 3 Partien auf eine Frischhaltefolie geben und mit Hilfe der Folie eine Rolle formen. Von der Rolle mit einem nassen Messer etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden (ca. 10 Scheiben pro Rolle). Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen bei 180°C Umluft etwa 15-20 Min. goldbraun backen.

Dazu passt: Rohkost mit Frischkäsedip oder Blattsalat mit Kräuterquark.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Waldorfkindergarten Willich Christian Morgenstern aus Willich

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Gemüsefrikadellen mit Paprika-Möhren-Gemüse

Zutaten (8 Portionen)

Für die Gemüsefrikadellen:

150 g	Couscous
200 ml	Gemüsebrühe
500 g	Möhren
200 g	TK-Erbsen
3 Stangen	Frühlingszwiebeln
1	Rote Paprikaschote
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
3	Eier

Salz, Paprika edelsüß

Zubereitung

Für die Gemüsefrikadellen:

Den Couscous mit der Brühe abgießen und quellen lassen. Das Gemüse (Möhren, Frühlingszwiebeln, Paprika) waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl andünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und mit anschwitzen.

Alle Zutaten auskühlen lassen und mit den drei Eiern vermengen – mit Salz und Paprika würzen. Falls die Menge zu weich ist, eventuell etwas Paniermehl untermengen. Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Combi-Dämpfer (Einstellung: Heißluft + Dampf) bei 60°C 20 Minuten backen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: MiO-Familienzentrum Natur-Kinder-Haus aus Drensteinfurt

Gemüsefrikadellen mit Paprika-Möhren-Gemüse

Zutaten (10 Portionen)

Für das Paprika-Möhren-Gemüse:

4	Möhren (400 g)
2	Zwiebeln (160 g)
2	gelbe Paprika (400 g)
2	rote Paprika (400 g)
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl

Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver

2 EL	Honig

Zubereitung

Für das Paprika-Möhren-Gemüse:

Möhren waschen, putzen, stifteln. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse in Olivenöl andünsten, zunächst die Möhren, dann folgen nach und nach Zwiebeln, Paprika und Knoblauch. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen und zum Schluss mit Honig ablöschen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: MiO-Familienzentrum Natur-Kinder-Haus aus Drensteinfurt

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Mehrkorntaler mit Möhren-Käse-Soße

Zutaten (10 Taler)

Für die Mehrkorntaler:

1	Zwiebeln (40 g)
1 TL	Butter
300 ml	Milch, 1,5 % Fett
ca. 150 g	Mehrkornflocken
1/2 Bund	frische Petersilie
1-2	Eier
1 EL	Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In Butter andünsten und mit Milch ablöschen, anschließend die Mehrkornflocken dazugeben. Umrühren, kurz aufkochen und etwa 15 Min. bei geringer Hitze quellen und anschließend abkühlen lassen.

Petersilie waschen und fein hacken. Eier und Petersilie unter die nun abgekühlte Mehrkornflocken-Masse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit nassen Händen kleine Taler formen und diese in einer großen Pfanne mit Öl goldgelb backen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindertagesstätte Kinderkreisel e.V. aus Balve

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Mehrkorntaler mit Möhren-Käse-Soße

Zutaten (für 10 Taler)

Für die Möhren-Käse-Soße:

250 g	Möhren
150 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebeln (40 g)
1	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
2 EL	gemahlene Mandeln (15 g)
50 g	Frischkäse
50 g	geriebener Gouda

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, etwas frischer Zitronensaft

"Wir sitzen beisammen, der Tisch ist gedeckt, wir wünschen einander, dass es uns schmeckt"

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden, in Öl andünsten. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Min. mitgaren.

Mandeln, Frischkäse und geriebenen Käse unter die Möhren rühren. Den Käse schmelzen lassen. Abschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindertagesstätte Kinderkreisel e.V. aus Balve

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Veggi-Burger

Zutaten (10 Portionen)

Für die Burger-Patties:

40 g	grobe Soja-Schnetzel*
100 g	Seitan*
150 ml	Wasser
1	Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe
1/2 TL	Jodsalz
1/2 TL	gemahlene Bockshornkleesamen
1 Msp.	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	Senf
2 EL	Ketchup
2 EL	Rapsöl
1 EL	Soja-Sauce
1 TL	Agavendicksaft oder Honig
3 EL	Semmelbrösel
1	Ei (Größe M)
2 TL	Rapsöl

* gibt's im Bioladen oder Reformhaus

Zubereitung

Für die Burger-Patties:

Soja-Schnetzel in einer Schüssel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und ausdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Seitan ebenfalls würfeln. Die eingeweichten und ausgedrückten Soja-Schnetzel, Zwiebel, Knoblauch, Seitan und die Gewürze zusammen pürieren. Dann Ei und Semmelbrösel untermischen, bis eine homogene Masse entsteht.

Mit nassen Händen 10 kleine Burger formen und in einer Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Min. backen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Kindertageseinrichtung Kinderhaus aus Münster

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Veggi-Burger

Zutaten (10 Portionen)

Für die Burger-Brötchen:

500 g	Weizenmehl (Typ 550)
1 Würfel	frische Hefe
1/2 l	lauwarmes Wasser
1 TL	Zucker
1 TL	Jodsalz
100 ml	Rapsöl
40 g	Sesamsaat

Für den Belag:

1/2 Kopf	Eisbergsalat oder anderer Blattsalat
1/2	Gurke (250 g)
3	Tomaten (180 g)
10	Scheiben Käse (á 15 g)
1 EL	Mayonnaise
1 EL	Ketchup
10 g	Röstzwiebeln

Zubereitung

Für die Burger-Brötchen:

Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Zucker, Salz und Öl mit dem Hefewasser zu einem Teig verkneten. Den Teig etwa 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals kneten, 10 kleine Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Brötchen mit Wasser bepinseln und mit Sesam betreuen. Nochmals 10 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 15 Min. backen.

Für den Belag: Salat waschen, putzen und in Stücke zupfen. Tomaten und Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Salat, Tomate, Gurke, Röstzwiebeln und Käsescheiben in jeweils 1 Schüssel bereitstellen.

Aus Mayonnaise und Ketchup eine Soße rühren. Die Kinder belegen die Veggie-Burger eigenständig nach ihrer Wahl.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Kindertageseinrichtung Kinderhaus aus Münster

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Polenta-Pizza

Zutaten (10 Portionen)

Für den Polenta-Pizzateig:

1 l	Milch, 1,5 % Fett
1 l	Gemüsebrühe
500 g	Maisgrieß
1 TL	Jodsalz

Pizza-Belag 1:

1 Becher	Schmand (200 g)
1/2 Paket	passierte Tomaten (250 g)
1 EL	Pizza-Gewürz
150 g	geriebener Käse

Zubereitung

Für den Polenta-Pizzateig:

Milch, Gemüsebrühe und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einstreuen. Kräftig weiterrühren. Bei niedrigster Hitze etwa 10 Min. quellen lassen.

Pizza-Belag 1:

Polenta auf ein eingefettetes Backblech geben und gleichmäßig verstreichen. Abkühlen lassen. Für die Tomatensoße in der Zwischenzeit Schmand, passierte Tomaten und Pizzagewürz miteinander verrühren. Auf die erkaltete Polenta streichen. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft etwa 20 Min. überbacken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita Kleine Wiese aus Münster u. Montessori-Kinderhaus aus Kirchhundem

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Polenta-Pizza

Zutaten (10 Portionen)

Pizza-Belag 2:

2	Knoblauchzehen
2 Dosen	Tomatenstücke (à 400 g)
1/2 Bund	frische gehackte Petersilie
4 TL	Basilikum-Pesto

Jodsalz, Pfeffer, Pizzagewürz

80 g	geriebener Käse
2 EL	frischer geriebener Parmesan

Zubereitung

Pizza-Belag 2:

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech kleine Polenta-Taler mit einem nassen Esslöffel glatt streichen und auskühlen lassen.

Für die Tomatensoße Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Tomatenstücke in einem Topf erwärmen und Knoblauch hinzufügen. Mit Basilikum-Pesto, Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Pizzagewürz abschmecken. Tomatensoße auf den erkalteten Polenta-Talern verteilen. Käse miteinander mischen und auf die Taler streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft etwa 20 Min. backen.

Dazu passt: Blattsalat oder Rohkost

Tipp: Statt Pizzagewürz kann auch Oregano, Majoran, Basilikum, Rosmarin, Salbei und Bohnenkraut nach Geschmack verwendet werden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita Kleine Wiese aus Münster u. Montessori-Kinderhaus aus Kirchhundem

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Bunte Pizza-Gesichter

Zutaten (10 Portionen)

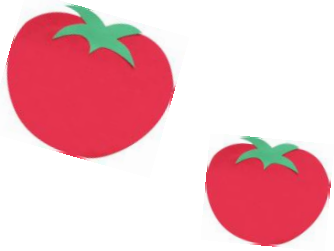
Für den Pizzateig:

500 g	Weizenmehl, Type 405
250 ml	lauwarmes Wasser
1 Würfel	frische Hefe (40 g)
3 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 Prise	Zucker

Für die Tomatensoße:

600 g	Tomaten
1	Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe
1	Möhre (100 g)
1 EL	Olivenöl
30 g	Tomatenmark
1 TL	Zucker
1 Stange	Staudensellerie
2	frische gehackte Salbeiblätter
2	frische gehackte Basilikumblätter

Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

Für den Pizzateig:

Hefe in lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz und Zucker mit dem Hefewasser und dem Olivenöl zu einem Teig kneten. Den Teig 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Tomatensoße:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In Öl andünsten. Tomaten waschen und halbieren, Stielansatz entfernen. Möhren waschen, schälen und würfeln. Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse, Tomatenmark und Zucker zu den Zwiebeln und aufkochen. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, hin und wieder umrühren. Anschließend pürieren, gehackte Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindergarten "Die kleinen Racker" aus Wülfrath

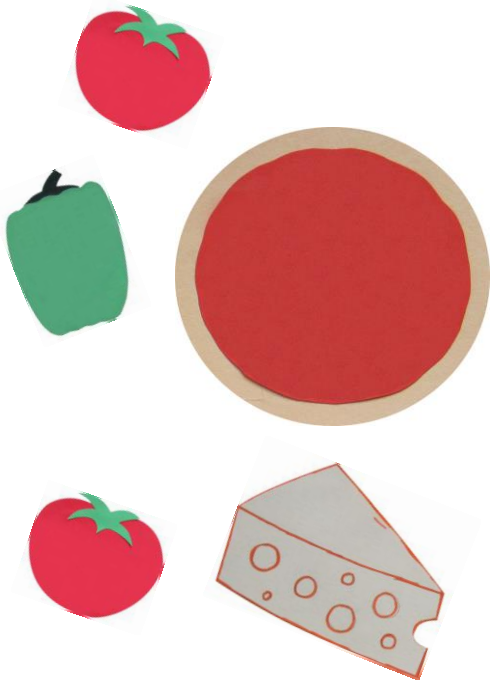
Bunte Pizza-Gesichter

Zutaten (10 Portionen)

Für den Belag:

ca. 1,5 kg Gemüse,
z.B. Brokkoli-Röschen, grüne und gelbe Paprika-Streifen, geraspelte Möhren, Tomaten, Oliven, Zucchini, Zwiebelringe

200 g geriebener Käse



Zubereitung

Den Teig in 10 Portionen teilen und diese zu runden Fladen flach drücken. Mit der Tomatensoße bestreichen und mit dem klein geschnittenem Gemüse Gesichter kreieren.

Die Pizzagesichter mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen bei 180 °C Umluft etwa 20 Min. backen.

Dazu passt: Blattsalat oder Rohkost

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindergarten "Die kleinen Racker" aus Wülfrath

Fußballpizza

Zutaten **(2 Bleche)**
ca. 16-20 Stück

Für den Pizzateig:

1/2 Würfel	frische Hefe (20 g)
200 ml	lauwarmes Wasser
500 g	Mehl
2 TL	Jodsalz
1 Prise	Zucker
4 EL	Rapsöl

Zubereitung

Für den Pizzateig:

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz und Zucker mit dem Hefewasser und dem Öl zu einem Teil kneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach den Pizzateig aufteilen und auf zwei eingefetteten Backblechen ausrollen. Den Rand etwas hochdrücken.

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: KiTa Werl-Nord e.V. aus Werl und Städt. Kita Im Moorhock aus Münster

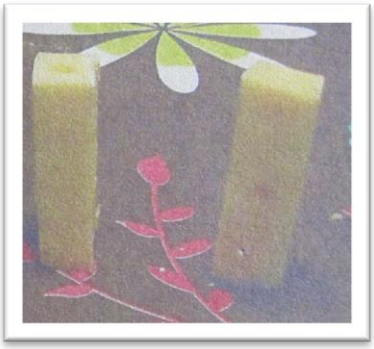
Fußballpizza

Zutaten **(2 Bleche)**
ca. 16-20 Stück

Für den Belag:

800 g	TK-Blattspinat
2	Knoblauchzehen
200 g	Parmesankäse
200 g	Gouda am Stück
6	Babymaiskolben (Glas/Dose)
2 Kugeln	Mini-Mozzarella

Jodsalz, Pfeffer, etwas Ketchup zum Verzieren



Zubereitung

Für den Belag:

TK-Spinat nach Anleitung auftauen. Knoblauch schälen und fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat ggf. etwas ausdrücken und auf den beiden Pizzateigen verteilen. Ca. 25 Minuten backen.

Parmesan je nach Geschmack sehr fein reiben oder grob hobeln und als Spielfeldmarkierung auf die fertigen Pizzen geben.

Aus dem Stück Gouda 6 Fußballspieler schneiden. Je Pizza werden 3 Maiskolben und je 3 Goudastücke als Fußballspieler auf dem Spinatfeld aufgestellt. Jede Pizza bekommt eine Mini-Mozzarella-Kugel als Fußball. Mit dem Ketchup können Spieler und Fußbälle noch verziert werden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: KiTa Werl-Nord e.V. aus Werl und Städt. Kita Im Moorhock aus Münster

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Spinatbällchen

Zutaten (10 Portionen)

1 Paket	TK-Blattspinat (400 g)
1	Zwiebel (40 g)
1	Knoblauchzehe
1 TL	Rapsöl
100 g	geriebener Käse (z. B. Gouda)
100-150 g	Paniermehl
2	Eier
2 EL	Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Den TK-Spinat nach Anweisung auftauen, hacken und überschüssiges Wasser ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In Öl andünsten. Anschließend zusammen mit dem Käse und den Eiern zu dem gekackten Spinat geben. Gut die Hälfte des Paniermehls zugeben, ggf. auch mehr. Alles zu einer zähen Masse verkneten und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus der Masse mit nassen Händen 10 Bällchen formen und in dem restlichen Paniermehl wenden. Bällchen in Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Dazu passt: Ofenkartoffeln mit einer leichten Joghurt-Kräutersoße und Rohkost.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Integratives Montessori-Kinderhaus aus Coesfeld

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Bunt gefüllte Weizenwraps mit zwei Soßen

Zutaten (10 Portionen)

10	Weizenwraps

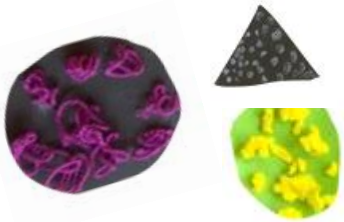
Für die Füllungen:

1	Eisbergsalat (200 g)
1	anderer Blattsalat (200 g)
3	Tomaten (180 g)
1	Paprika (200 g)
1/2	Salatgurke (250 g)
1	Dose Mais (150 g)
1/2	Dose Kidneybohnen (400 g)
2	Zwiebeln (80 g)
200 g	geriebener Gouda

Zubereitung

Salate waschen, putzen, trocknen. Eisbergsalat in Streifen schneiden, Blattsalat in kleine Stücke zupfen. Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen. In feine Streifen schneiden. Mais und Kidneybohnen aus der Dose in einem Sieb abwaschen.

Alle vorbereiteten Zutaten und den geriebenen Goudakäse in separate Schüsseln verteilen.



Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische Kita Farbklecks aus Pulheim

Bunt gefüllte Weizenwraps mit zwei Soßen

Zutaten (10 Portionen)

Für die Soßen:

2 Becher	Joghurt, 1,5% Fett (300 g)
2 Becher	Schmand (400 g)
2-3	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1 Bund	frische gehackte Petersilie oder andere Kräuter
etwas	Tomatenmark
etwas	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Soßen:

Soße 1 - Joghurt und Schmand in eine große Schüssel geben. Petersilie, Zitronensaft hinzugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer nicht zu kräftig abschmecken, da die Soße noch nachzieht.

Soße 2 - Die Hälfte der Masse in eine andere Schüssel geben und mit Tomatenmark und Zucker nach Geschmack verrühren. Zu der anderen Masse fein gehackten Knoblauch geben und umrühren.

Die Kinder können ihren eigenen Wrap mit der Soße ihrer Wahl bestreichen und mit dem Gemüse nach Geschmack belegen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtischer Kita Farbklecks aus Pulheim

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Spinat im Blätterteigmantel

Zutaten	(10 Portionen)
1 Paket	TK-Blattspinat (450 g)
200 g	geriebener Käse (z.B. Gouda)
2	Eier
2 Rollen	frischer Blätterteig (à 275 g, Kühltheke)
1	Eigelb

Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Blattspinat nach Anleitung auftauen, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Geriebenen Käse mit den Eiern vermengen.

Eine Lage Blätterteig auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen. Spinat ggf. leicht ausdrücken und auf dem Blätterteig gleichmäßig verteilen. Anschließend das Käse-Ei-Gemisch darüber geben. Die zweite Lage Blätterteig oben auflegen und mit einer Gabel am Rand andrücken.

Das Eigelb verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Bei 200 °C Umluft etwa 20-25 Min. backen.

Dazu passt: Rohkost

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Familienzentrum Kindergarten "Traumland" aus Hückelhoven

Pfannkuchen & Süße Hauptgerichte

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Buchteln mit Vanillesoße

Zutaten (10 Portionen)

Für die Buchteln:

250 ml	Milch, 1,5 % Fett
75 g	Butter oder Margarine
500 g	Weizenmehl, Type 405
1 Pck.	Trockenbackhefe
4 EL	Zucker (60 g)
1 Msp.	Vanillemark
1	Ei
1 Prise	Jodsalz

Für die Vanillesoße:

2 l	Milch, 1,5 % Fett
2 Pck.	Vanillepuddingpulver
80 g	Zucker

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Für die Buchteln:

Milch in einem Topf erwärmen und Butter oder Margarine darin zerlassen. Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit Trockenbackhefe vermischen. Zucker, Vanillemark, Ei und Salz sowie das warme Butter-Milch-Gemisch hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 45 - 60 Min. an einen warmen Ort gehen lassen bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Eine große Auflaufform einfetten. Den Teig zu 10 gleich großen Bällchen formen und nicht zu dicht nebeneinander in die Auflaufform legen. Die Bällchen nochmal etwa 30 Min. gehen lassen. Danach bei 180 °C Umluft etwa 25 Min. backen.

Für die Vanillesoße: Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereiten. Jedoch die veränderte Milchmenge beachten.

Die Buchteln mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesoße servieren.

Tipp: Buchteln und Vanillesoße schmecken sowohl warm als auch kalt!

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Evangelisches Familienzentrum „Arche Noah“ aus Much

Grundrezept Pfannkuchen

Zutaten **(10 Portionen)**

Für den Teig:

300 g	Weizenvollkornmehl
2-3	Eier
300 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
300 ml	Milch, 1,5 % Fett
1 Prise	Zucker
1 Prise	Jodsalz
10 TL	Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Weizenvollkornmehl mit Eiern, Milch und Wasser verrühren und 15 Min. quellen lassen. In einer Pfanne Öl bei mäßiger Hitze 10 Pfannkuchen backen.

fördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept aus: Verbraucherzentrale NRW „Bärenstarke Kinderkoste“

Pfannkuchen mit Camembert oder Apfelmus

Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach Grundrezept

Für die Variante 1:
250-300 g Camembert

Für die Variante 2:
1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop, Cox Orange)
50-100 ml Wasser

Zucker und Zimt nach Bedarf

Zubereitung

Pfannkuchen nach dem Grundrezept zubereiten.

Für die Variante 1:

Camembert in sehr dünne Streifen schneiden und fächerförmig auf je einer Hälfte der Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen zusammen klappen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober-/Unterhitze) a der obersten Schiene 6-8 Min. backen.

Dazu passt: Preiselbeere-Konfitüre

Für die Variante 2:

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, achteln und zusammen mit dem Wasser im Schnellkochtopf 2 Min. oder im normalen Topf 10 Min. kochen. Durch ein Sieb streichen und eventuell mit Zucker und Zimt abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Familienzentrum Kita Kunterbunt aus Warendorf

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Pfannkuchen Calzone

Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach Grundrezept

Für die Füllung:

1 kl. Dose	Mais (150 g)
3	Tomaten (180 g)
2	Paprika (400 g)
5 EL	geriebener Käse (50 g)
2 TL	Oregano

Zubereitung

Pfannkuchen-Teig nach dem Grundrezept zubereiten, dabei den Oregano zufügen.

Für die Füllung:

Tomaten und Paprika waschen, putzen und in kleine Stückchen schneiden. Mais aus der Dose in einem Sieb abwaschen. Gemüse mit dem Käse in einer Schüssel mischen.

Pfannkuchen in Öl bei mittlerer Temperatur backen. Dabei jeweils nach dem Wenden eine Hälfte des Pfannkuchens mit 2-3 EL der Gemüse-Käsemischung belegen und Pfannkuchen zusammen klappen. Fertig backen und anschließend auf dem Backblech im Backofen warm halten bis alle Pfannkuchen gebacken sind.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kita „Bleibachzwerge“ aus Mechernich-Firmenich

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Gemüsepfannkuchen

Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach Grundrezept

3	kleine Möhren (150 g)
100 g	frischer Spinat oder Mangold
6 EL	Sahne (60 g)
1-2 EL	frische gehackte Petersilie

Nach Belieben: Rohkost-Gemüse, z. B. Kohlrabi, Möhre, Paprika, Gurke, Tomate

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Den Teig für die Pfannkuchen nach dem Grundrezept zubereiten. Zusätzlich noch die Sahne vor dem Quellen zur Teigmasse geben, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

Die Möhren schälen und fein raspeln. Spinat oder Mangold klein hacken. Das Gemüse in 1 EL Wasser kurz in einem Topf erhitzen.

Petersilie und das Gemüse untermengen und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfannkuchen in Öl bei mittlerer Temperatur langsam von beiden Seiten goldgelb backen.

Mit der Rohkost garniert jedes Kind seinen eigenen Pfannkuchen.

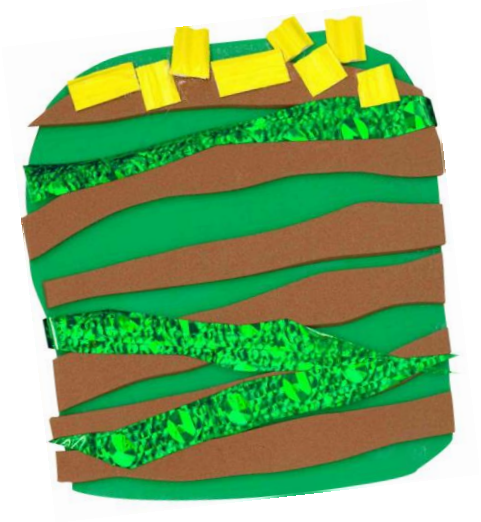
Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita St. Nikolaus aus Wolbeck

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Noahs Spinatpfannkuchen-Turm



Zutaten (10 Portionen)

Pfannkuchen-Teig nach Grundrezept

Für die Spinatmasse:

1 Bund	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
500 g	TK-Rahmspinat
1/2 TL	Salz
2 Msp.	Pfeffer
2 Msp.	geriebene Muskatnuss
4 EL	Sonnenblumenkerne
200 g	geriebener Gouda

Zubereitung

Pfannkuchen nach dem Grundrezept zubereiten und warm halten.

Für die Spinatmasse:

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und pressen. Beides in ausgelassener Butter dünsten. TK-Rahmspinat hinzufügen und kurz garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Sonnenblumenkerne in einer weiteren Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten.

Die Pfannkuchen werden nun schichtweise mit der Spinatmasse, den Sonnenblumenkernen und dem geriebenen Käse in einer Auflaufform aufgetürmt.

Anschießend Noahs Spinatpfannkuchen-Turm noch etwa 10 Min. bei 100°C Umlauft in den Backofen geben, damit der Käse zerlaufen kann.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Integrativ er Kindergarten „Arche Noah“ aus Ahlen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Amaranth-Pancakes

Zutaten **(15-20 kleine Pancakes)**

100 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Backpulver
250 g	Milch, 1,5 % Fett
30 g	Agavendicksaft oder Ahornsirup oder Honig
1 Msp.	Vanillemark
1 Prise	Jodsalz
60 g	gepufftes Amaranth
2 EL	Rapsöl zum Braten

nach Belieben Äpfel, Birnen oder anderes süßes Obst

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Amaranth zu einem Teig verrühren. Amaranth unterheben. Pro Pancake 1 EL Teig in einer großen Pfanne in Öl bei mittlerer bis kleiner Hitze von jeder Seite goldgelb backen. **Vorsicht:** die Pancakes bräunen sehr schnell.

Obst klein schneiden. Jedes Kind dekoriert damit den eigenen Pancake.

Tipp: Geeignet als süße Hauptspeise mit Rohkost als Vorspeise oder als Dessert nach einer leichten Hauptspeise.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept aus: Kita St. Nikolaus aus Wolbeck

GEBÄCK & DESSERTS

Gefördert durch:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

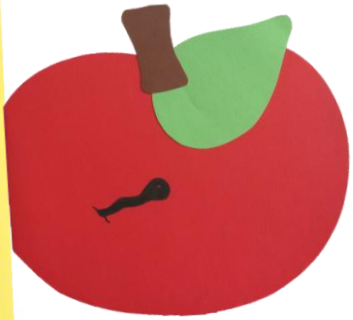
verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Apfelbrötchen

Zutaten **(15-20 Stück)**

150 g	Magerquark
6 EL	Rapsöl
6 EL	Milch, 1,5% Fett
80 g	Zucker
1 Msp.	Vanillemark
1 Prise	Jodsalz
300 g	Mehl (halb Weizenvollkorn-, halb Weizenmehl Type 405)
1 Pck.	Backpulver
2	kleine, säuerliche Äpfel (200 g)

Zimt & Zucker-Mischung



Zubereitung

Quark, Öl, Milch, Zucker, Vanille und Salz miteinander verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zu der Quarkmischung geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Äpfel waschen und putzen, in kleine Stücke schneiden und unterkneten.

Kleine Brötchen formen und durch die Zimt & Zucker-Mischung rollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 180°C Umluft ca. 15-20 Min. backen.

Tipp: Gebäcke aus Quark-Ölteig schmecken am besten frisch gebacken und noch warm!

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städt. Kindertagesstätte Altenberger Weg aus Solingen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Apfelbrot

Zutaten (10 Portionen)

6-7	Äpfel (750 g)
120 g	Zucker
500 g	Weizenmehl, Type 405
1 Pck.	Backpulver
1 EL	Kakao
1/2 TL	Zimt
1 Msp.	Vanillemark

Jodsalz

evtl. etwas Wasser oder Apfelsaft

Zubereitung

Äpfel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zucker vermengen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Mehl mit Backpulver Kakao, Zimt, Vanille und Salz vermischen. Zu den Äpfel geben und alles zu einem geschmeidigen, aber festen Teig verarbeiten.

Falls der Teig zu trocken ist, etwas Flüssigkeit zugeben. In eine gefettete Kastenform geben und bei 170°C Umluft ca. 1 Stunde backen.

Tipp: Das Brot lässt sich – nach Geschmack – mit Trockenfrüchten, Nüssen oder Mandeln ergänzen. Schmeckt am ersten Tag lecker, weil die Kruste dann noch kross ist und – gut verpackt – auch am nächsten Tag, weil es dann durchgezogen ist.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Arbeitskreis Frühpädagogik e. V. „Kleines Nest“ aus Bonn

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Bananenbrot aus Ghana

Zutaten (5 Portionen)

3/4 Tasse	Mehl
2 TL	Backpulver
1/4 TL	Natron-Salz
2/3 Tasse	Zucker
2	Eier
1-2 Tassen	zerdrückte Bananen
1/4 Tasse	zerlassene Butter
1/2 Tasse	gehackte Nüsse

Zubereitung

Das Mehl mit Backpulver und Natron-Salz sieben und mit Zucker und Nüssen vermischen. Die ungeschlagenen Eier, den Bananenbrei und die Butter unterrühren.

Das ganze in eine gefettete Backform füllen und bei 180 °C eine Stunde backen.

Abkühlen lassen und aufschneiden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische Kindertageseinrichtung „Regenbogen-Fische“ aus Hürth

Kürbisbrötchen

Zutaten	(10 Portionen)
200 g	Hokkaidokürbis-Fleisch
150 ml	Milch, 1,5 % Fett
40 g	weiche Butter
500 g	Mehl
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Jodsalz
1 EL	Zucker

Zubereitung

Hokkaidokürbis waschen, Kerne entfernen und das Kürbisfleisch mit Schale würfeln.

200 g abwiegen, restliches Kürbisfleisch anderweitig verwenden (z. B. für Grundrezept „Kürbissuppe“). Kürbisfleisch mit Milch ca. 15-20 Min. kochen und anschließend zerstampfen/pürieren. Etwas abkühlen lassen.

Mehl mit der Trockenhefe, Salz und Zucker mischen und mit der Butter zur abgekühlten aber noch warmen Kürbis-Masse geben. Alles gut durchkneten.

Den Teig abgedeckt bis auf die doppelte Größe aufgehen lassen und noch einmal durchkneten. Dann noch einmal 20 Min. gehen lassen. Aus dem Teig kleine Brötchen formen, auf ein Blech legen und 15 bis 20 Min. bei 180 °C Umluft backen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Familienzentrum KAZ e.V. aus Sprockhövel

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Kartoffelbrot

Zutaten **(15 Portionen)**

500 g	Weizenmehl, Type 405
1/2 Würfel	frische Hefe
100 g	Kartoffelpüree-Pulver (Trockenprodukt)
1 TL	Jodsalz
1 TL	Zucker
500 ml	Wasser
2-3 EL	Olivenöl zum Bestreichen

Grobes Salz und getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Kräuter der Provence)

Zubereitung

Hefe im (kalten) Wasser auflösen. Mehl, Kartoffelpüree-Pulver, Salz und Zucker mit dem Hefewasser zu einem festen Teig kneten und 2-3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, so dass etwa die Hälfte bis Dreiviertel des Backblechs bedeckt sind. Mit einem Kochlöffelstiel Mulden in den Teig drücken. Den Teig mit dem Öl bestreichen, dabei soll das Öl in die Mulden laufen.

Den eingeölten Teig mit etwas Salz und getrockneten Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft etwa 20 Min. backen, danach bei 170 °C noch einmal etwa 15 Min.

Passt zu: Salaten, Rohkost, Dips und Suppen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Ev. Tageseinrichtung für Kinder Langerstraße aus Düsseldorf

Weizenbrot

Zutaten

500 g	Weizenmehl, Type 405
2 TL	Jodsalz
1 Würfel	frische Hefe (40 g)
250 ml	lauwarmes Wasser

Zubereitung

Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Salz mit dem Hefewasser zu einem Teig verkneten.

Den Teig ca. 15-30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach den Teig in eine gefettete Backform geben und im Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

Passt zu: Salaten, Rohkost, Dips, Suppen

Rezept von: Katholische Kita St. Christopherus aus Meinerzhagen-Valbert

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Kräuter-Käsestangen

Zutaten	(24 Stück)
500 g	Weizenmehl Type 1050
1 Tüte	Trockenbackhefe
1 TL	Jodsalz
300 ml	lauwarmes Wasser
30 g	Olivenöl oder Margarine
200 g	geriebenen Emmentaler

Kräuter nach Geschmack (Basilikum, Thymian, Rosmarin)

Zubereitung

Mehl, Hefe, Salz, Wasser und Fett mischen. 3/4 des Käses und die Kräuter zur Mehlmischung geben. Den Teig gut durchkneten und abgedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig in 24 Stücke teilen und aus jedem Stück ca. 3 cm lange, dicke Stangen rollen. Gebäck auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 180 °C Umluft etwa 20 Min. backen.

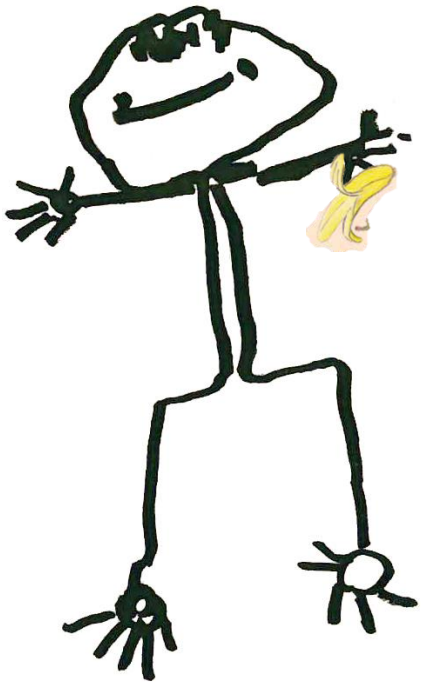
Passt zu: Salaten, Rohkost, Dips, Suppen

Tipp für Mini-Gourmets: Besonders lecker schmeckt es, wenn zusätzlich geröstete Zwiebeln in den Hefeteig gegeben werden.

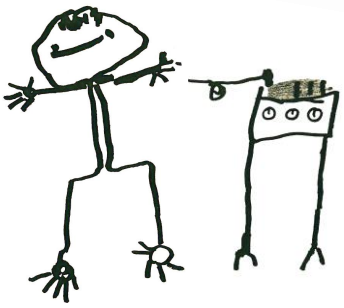
Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: VKJ Kinderhaus „kleine Hexe“ aus Essen

Bananenquarkspeise



Zutaten	(10 Portionen)
500 g	Magerquark
2 EL	flüssiger Honig oder Agavendicksaft
125 ml	Milch, 1,5 % Fett
2	Bananen



Zubereitung

Quark mit flüssigem Honig oder Agavendicksaft und Milch glatt rühren. Die Bananen pellen, der Länge nach vierteln, in dünne Stückchen schneiden, unter die Quarkmasse geben und in Glasschälchen portionieren.

Bald essen, weil die Bananen sonst braun werden.

Rezept von: Kindergarten „Arche Noah“ aus Ahlen

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Quarkspeise
„Schneewittchen & Rosenrot“

Zutaten	(10 Portionen)
500 g	Magerquark
100 ml	Mineralwasser
1 Msp.	Vanillemark
1-2 TL	Zucker
1 Becher	Sahne (200 g)
1 Pck.	Sahnesteif
1 Glas	Sauerkirschen
30 g	Schokoraspeln

Zubereitung

Quark mit Mineralwasser, Zucker und Vanille glatt rühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter den Quark heben. Die Kirschen aus dem Glas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Den Quark abwechselnd mit den Kirschen in ein Glas füllen. Mit einer Lage Quark abschließen und mit Kirschen und Schokoraspeln verzieren.

Tipp: Den übrig gebliebenen Kirschsaft für eine Saftschorle verwenden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: KiTa Werl-Nord e.V. aus Werl und Städt. KiTa im Moorhock aus Münster

Affen-Power-Drink

Zutaten	(10 Portionen)
2	Bananen
2 EL	Zitronensaft
1 l	Milch, 1,5 % Fett
1 EL	Zucker
1 Msp.	Vanillemark

Zubereitung

Bananen schälen und klein schneiden.

Zusammen mit dem Zitronensaft, Zucker und Vanillemark in einen Mixer geben und pürieren bis ein cremiger Bananenbrei entstanden ist. Dann mit Milch auffüllen und noch einmal kurz durchmixen.

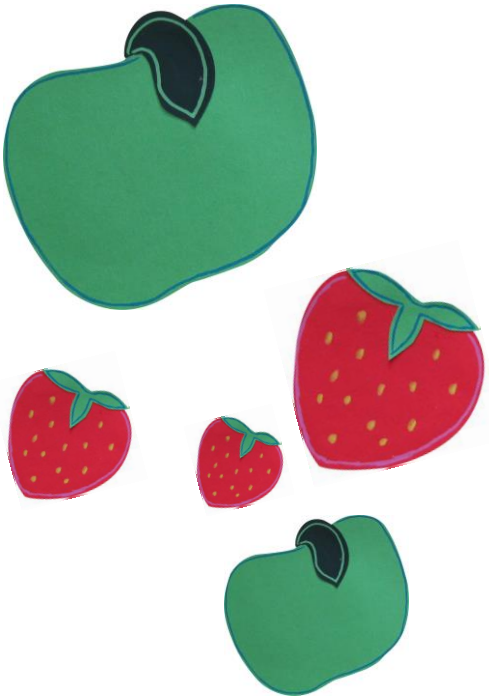
Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Katholische Kita St. Christopherus aus Meinerzhagen-Valbert

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Obstspieße mit Schokolade



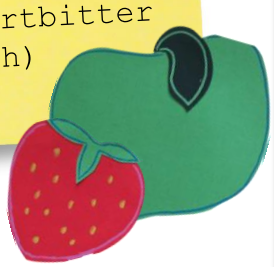
Zutaten **(10 Portionen)**

1	Apfel
1	Banane
1	Kiwi
200 g	Erdbeeren

oder anderes Obst nach Geschmack

Holzspieße

100 g	Kuvertüre (Zartbitter oder Vollmilch)



Zubereitung

Obst waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, abwechselnd auf Spießchen stecken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Kuvertüre nach Packungsanleitung im Wasserbad schmelzen und die Früchte damit beträufeln.

Tipp: Obst der Saison bevorzugen. Es ist dann besonders reif und aromatisch. Ein Blick in einen Saisonkalender kann dabei helfen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindergarten "Die kleinen Racker" aus Wülfrath

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Apfel-Rosen

Zutaten	(10 Portionen)
1 Rolle	frischer Blätterteig (275 g), Kühltheke
3 EL	Zucker
	Zimt
1 Msp.	(nach Geschmack) Vanillemark
2-3	Äpfel (300 g)

Zubereitung

Blätterteig ausrollen und in 6 Teigstreifen schneiden.

In einem Glas den Zucker mit Zimt und Vanille mischen und auf den Teigstreifen verteilen.

Äpfel waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Diese eng aneinander auf die Teigstreifen legen und die Teigstreifen zu einem Schneckenhaus zusammenrollen. Die Apfelscheiben können ruhig etwas aus der Rolle hinausragen.

Jede Rolle auf die Seite kippen und als Apfelrose auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen. Bei 200 °C Umluft ca. 10 bis 20 Min. goldgelb backen.

Tipp: Die Apfelrosen ein einer (Mini-)Muffinform backen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Stephanus Kindergarten Holsterhausen aus Herne

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHUL-VERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Wir sind zentraler Ansprechpartner zu allen Fragen rund um die Kita-Verpflegung in NRW

Unsere Angebote richten sich an

- → Kindertageseinrichtungen
- → Träger der öffentlichen und freien Jugendhilfe
- → Eltern und Elternbeiräte
- → Verpflegungsanbieter

Unsere Themen sind

- → Gesunde Kita-Verpflegung
- → Essen lernen in der Kita
- → Verpflegungsorganisation
- → Hygienemanagement

Das bieten wir

- → Beratungshotline: 0211/3809 714
- → Workshops und Fachtagungen
- → Fachinformationen
- → Tipps für die Praxis

Kontakt

Verbraucherzentrale NRW
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 3809 502
E-Mail: kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
www.kita-schulverpflegung.nrw

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen