

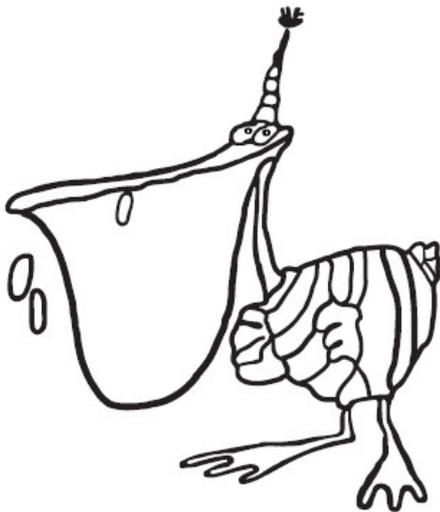
# BRATLINGE, PIZZA & Co

Gefördert durch:

Die Landesregierung  
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



# 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.

# 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 abkühlen 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



# 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

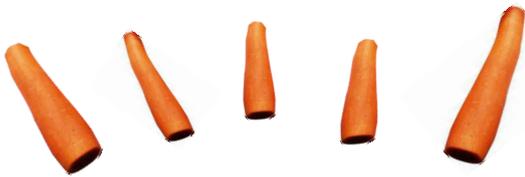


## Zubereitung

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.

# Mehrkorntaler mit Möhren-Käse-Soße



## 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.

# 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.

## 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.

## Veggi-Burger



### 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.

### 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

## 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. Kräftigiterrühren. 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 erhaltete Polenta streichen. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft etwa 20 Min. überbacken.



# 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.

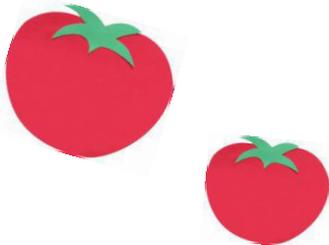
Für die Tomatensoße Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Tomatenstücke in einem Topf erwärmen und Knoblauch hinzufügen. Mit Basilikum-Pesto, Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Pizzagewürz abschmecken. Tomatensoße auf den erkalteten Polenta-Talern verteilen. Käse miteinander mischen und auf die Taler 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.

## 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



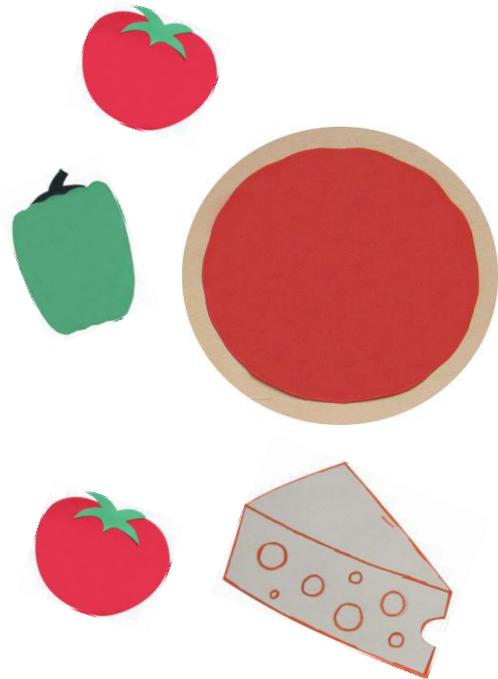
## Bunte Pizza-Gesichter

### 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



## 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



ANSEHE "Spieler"

### Zubereitung

Für den Pizzateig:

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz und Zucker mit dem Hefewasser und dem Öl zu einem Teig 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



# 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



## 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.

## 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.



## Bunt gefüllte Weizenwraps mit zwei Soßen

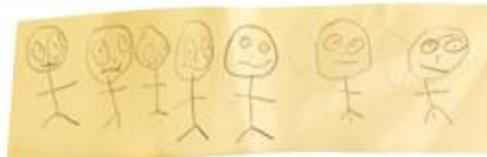
### Zutaten (10 Portionen)

Für die Soßen:

- |          |   |
|----------|---|
| 2 Becher | Joghurt, 1,5% Fett<br>(300 g)                         |
| 2 Becher | Schmand (400 g)                                       |
| 2-3      | Knoblauchzehen  |
| 1        | Zitrone   |
| 1 Bund   | frische gehackte<br>Petersilie oder andere<br>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.

## Spinat im Blätterteigmantel



### Zutaten (10 Portionen)

1 Paket 200 g	TK-Blattspinat (450 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