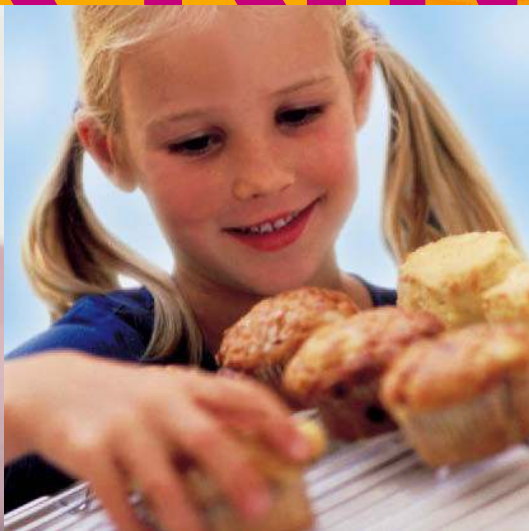


DAGMAR VON CRAMM

DAS GROSSE GU KOCHBUCH

# KOCHEN FÜR KINDER



Über 250 neue Gerichte, die Kinder gerne essen

*Alles, was Sie über gesunde Ernährung  
von Babys und Schulkindern wissen müssen*

**GU**

# Auf einen Blick: Das steckt

## Richtig essen mit Kindern

- Von Anfang an 7
- Aller Alltag ist schwer – Wie Kinder unseren (S)Alltag auf den Kopf stellen 8
- Aspekte des Essens – Es geht um mehr! 9
- Was Kinder gerne essen 10
- Kochen für Kinder – Selber kochen lohnt sich 12
- Einkauf – Von Brot bis Naschzeug 13
- Lebensmittel richtig aufbewahren 18
- Die Vorbereitungen – Hygiene in der Familienküche 19
- Kochen wie ein Profi 20
- Wer isst wie viel? 21
- Kochen kann man lernen 22
- Tipps & Tricks – Was mache ich, wenn ... 23



## Ernährung im ersten Jahr

- Der Speiseplan im ersten Jahr 25
- Was im Babybauch anders ist 26
- Kochen für Babys – Selber kochen oder Fertigkost? 27
- Lebensmittel für die Babyküche 28
- Stillen – Warum Muttermilch fürs Baby gut ist 30
- Vom 1. bis zum 4. Monat 32
- Vom 5. bis 8. Monat 34
- Vom 9. bis 12. Monat 36

### Rezepte für Babys

- Breie für mittags, nachmittags und abends für Babys ab dem 5. Monat 38
- Zum Knabbern 47



## Vom Baby zum Kleinkind

- Vom Saugen zum Kauen 48
- Einen neuen Rhythmus finden – Ess-Alltag für Mutter und Kind 49

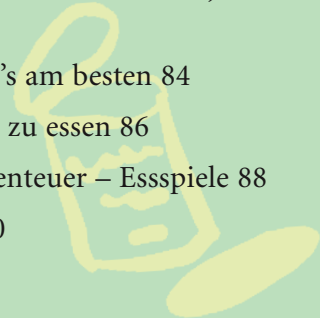
### Rezepte für Mutter und Kind

- Schnelle Gerichte für eine Portion & eine Halbe – von Suppen über Gemüse- und Getreidegerichte, Pasta, Fleisch und Fisch bis zu süßen Hauptgerichten 50

# in diesem Buch

## Was Kinder gerne essen

- Was Kinder zum gesunden Wachstum brauchen 79
- Wie viel isst und trinkt mein Kind? 80
- Gesunde Ernährung – Was zu kurz kommt 80
- Das tut Ihrem Kind nicht so gut 81
- Mahlzeiten sind wichtig 82
- Ess-Meinungen – Was ist dran? 83
- Essen will gelernt sein – Rund um den Tisch 84
- Am Tisch – Was auf den Tisch kommt, wird gegessen? 84
- Gemeinsam schmeckt's am besten 84
- Die Kunst, appetitlich zu essen 86
- Schmecken ist ein Abenteuer – Essspiele 88
- Feiern mit Kindern 90

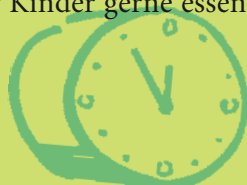


## Rezepte für 1 Kind

Kleine Gerichte für das Kindergarten- oder Schulkind – Von Getränken, Frühstücks-Müslis, Snacks für die Brotzeit über Dips & Wraps zu Mini-Nachspeisen 93

## Rezepte für die Familie

Gerichte für 4 Personen – Kleine Gerichte, Vorspeisen, herzhafte und süße Hauptspeisen sowie Desserts. Eine bunte Mischung klassischer Gerichte mit Mehr-(Nähr)-Wert, die nicht nur Kinder gerne essen 106

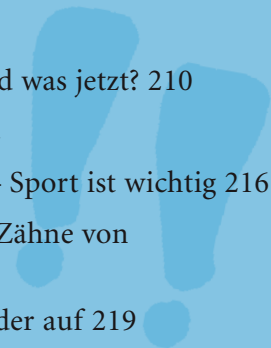


## Kinderkrankheiten

- Mein Kind ist krank 198
- Krankenkost und -pflege 199
- Verdauungsprobleme 200
- Rezepte für kranke Kinder 202

## Die neuen Kinderkrankheiten

- Lebensmittel-Unverträglichkeiten 204
- Rezepte ohne Ei und Rezepte ohne Milch 207
- Essstörungen 209
- Diabetes mellitus – und was jetzt? 210
- Gewichtsprobleme 212
- Sport und Bewegung – Sport ist wichtig 216
- Die Zähne – Gesunde Zähne von Anfang an 218
- Das baut Ihr Kind wieder auf 219



## Nicht zu vergessen

- Die vier Erntezeiten – Welches Gemüse oder Obst gibt es wann? 196
- Glossar – Wissenswertes rund um die Ernährung. Von Acrylamid bis Zuckeraustauschstoffe 220
- Vitamin-Tabelle 228
- Mineralstoff-Tabelle 229
- Sachregister 230
- Rezeptregister 231
- Impressum 240

# Kochen für Kinder

Liebe Eltern,

Kinder verändern nicht nur unser Leben, sondern auch uns Eltern. Gerade in den ersten Jahren müssen wir unglaublich viel lernen. Eine neue Welt voller Windeln, Schnuller, schlafloser Nächte, aber auch voller Sinnlichkeit und Fröhlichkeit tut sich auf. Manches erinnert an die eigene Kindheit, anderes müssen wir neu lernen. Ein ganz großes Fragezeichen im Leben mit Kind ist Essen und Trinken. Nicht zufällig ist Ernährung neben Medizin das wichtigste Fragethema im Internetforum der Zeitschrift Eltern.

Frisch gebackene Eltern sind unsicher – und diese Unsicherheit wird von der Umwelt eher verstärkt. Dabei ist es in unserer Zeit so einfach wie noch nie, Kinder wirklich optimal zu ernähren. Sie müssen »nur« die richtigen Entscheidungen im Riesenangebot an Lebensmitteln treffen – und sie schonend und kindgerecht zubereiten. Genau dabei will ich Ihnen in diesem Buch helfen. Es enthält eine Fülle von Informationen über Kinderernährung von Anfang an. Gleichzeitig gibt es Einkaufshilfen, räumt mit Vorurteilen auf und sagt Ihnen, wie Sie welche Lebensmittel behandeln sollten. Im Glossar werden auch komplizierte Fachbegriffe einfach erklärt. Wichtige Themen wie Übergewicht, Allergie, Essen bei Krankheiten, Diabetes und Essstörungen werden Sie ebenfalls finden. Doch damit dies alles nicht graue Theorie bleibt, finden Sie über 250 neue Rezepte für Babys, Kleinkinder, Kinder, Mutter und Kind und die ganze Familie.

Die Rezepte sind einfach, in höchstens 30 Minuten zu bewältigen und extra für junge Familien entwickelt. Besonders praktisch: Im Register können Sie nach Zutaten, die Sie im Haus haben, Ihren Speisezettel gestalten.

Ohne Kochen gibt's keine wirklich natürliche, gesunde Kinderernährung. Liebe geht durch den Magen und Essen und Trinken hält nicht nur Leib und Seele, sondern auch die Familie zusammen. Kinder erfahren bei den Mahlzeiten gesunden Genuss und Gemeinsamkeit. Und ganz nebenbei tut regelmäßiges, frisch zubereitetes Essen auch den Eltern gut. Noch etwas: Lassen Sie sich durch Mäkelei oder vorübergehende Essmarotten Ihres Kindes nicht irritieren. Steter Tropfen höhlt den Stein und auf Dauer gewinnt der gute Geschmack! Meine Jungs – 14, 18 und 21 – essen mittlerweile alles – sogar Gemüse ...

In diesem Sinne viel Freude an diesem Buch und den Rezepten,

Ihre



Dagmar von Cramm





# Was Kinder gerne essen

»Die Kinder« gibt's ebenso wenig wie »die Erwachsenen«. Schon innerhalb einer Familie sind Vorlieben und Abneigungen schon sehr unterschiedlich. Seien Sie also kritisch mit Klischees und versuchen Sie lieber mit Ihrem Kind herauszufinden, was ihm schmeckt und schmecken könnte.

## Vorlieben

Die Markt- und Verhaltensforschung hat allerdings schon einige typische Vorlieben herausgefunden:

- Angeboren ist Kindern eine Vorliebe für Süßes, verbunden mit einer Ablehnung von bitteren, starken Geschmacksnoten. Mit zunehmendem Alter ändert sich das. Auch Saureres oder Scharfes schätzen viele.
- Das Mundgefühl ist wichtig. Wenn's knuspernd und knistert, wenn es spielerische Berührungsreize im Mund gibt, dann schmeckt es Kindern.
- Kein Chaos auf dem Teller: Kinder lieben unterschiedliche Komponenten, aber immer schön getrennt. Mischen wollen sie selbst.
- Kinder schmecken, riechen und fühlen empfindsamer und vielfältiger als Erwachsene: Sie wollen auf allen Kanälen etwas geboten bekommen.
- Kinder sind detailverliebt. Deshalb haben es → Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse mit Macken schwer bei ihnen: Wenn eine Kleinigkeit nicht stimmt, lehnen sie es ab.

Im Ernährungsbericht 2000 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wurden Kinder nach ihren Ernährungsinteressen gefragt. Zwei Drittel interessieren sich sogar für gesunde Ernährung, nur einem kleinen Teil ist das egal. Darauf können Sie aufbauen! Aber Vorsicht:

- Ältere Kinder kennen auch schon Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung. Aber das hat keinen Einfluss auf das, was sie essen.

Versuchen Sie also nicht, Ihrem Kind mit »das ist so gesund« ein Essen anzupreisen: Das funktioniert nicht. Kinder erwarten negative Folgen, wenn sie sich ungesund ernähren – und zwar schnell. Wenn innerhalb von Wochen und Monaten nichts passiert (»ich habe 1 Tafel Schokolade gegessen und bin nicht dick geworden«), wird die Drohung nicht für wahr genommen und spielt keine Rolle mehr. So ist es kein Wunder, dass Gesundheits-Argumente keinen Einfluss aufs Essen und Trinken haben.

- Das Vorbild der Eltern, laut Studien v.a. der Mutter, hat für die Essvorlieben immer noch den höchsten Stellenwert – gefolgt von den Freunden. Leider hat Ablehnung eine besondere Vorbildwirkung. Gerade Väter richten mit Ablehnung z.B. von Gemüse (»Karnickelfutter«) da oft Verheerungen an. Und wo ist die Mutter, die Schokolade hasst?

- Kinder lieben Essmärchen. Überlassen Sie das Feld nicht den Kunstgestalten der Werbung – erzählen Sie die Geschichte der Lebensmittel selbst. Das ist echt aufregend!

## Kinderprodukte sind überflüssig

Viele Vorlieben von Kindern wurden erst von der Lebensmittelindustrie so richtig durchleuchtet, da diese ihre kleinen Kunden und deren Gewohnheiten kennen lernen möchte. Denn Kinder bestimmen beim Einkauf mit. Außerdem kann man sich auf diese Weise treue Kunden von Klein auf heranziehen. Die Lebensmittelindustrie bringt deshalb immer mehr Kinderprodukte auf den Markt, meist Süßes. Sie sind witzig und kindgerecht verpackt, enthalten oft kleine Geschenke und Hinweise auf Gewinnspiele im Internet. In ihrer Zusammensetzung sind sie





aber alles andere als maßgeschneidert – das ergab eine Untersuchung des Forschungsinstituts für Kinderernährung. Kinderprodukte sind meist besonders süß und stark mit → Aromastoffen angereichert. Außerdem werden Nährstoffe zugegeben von Kalzium bis Vitamin C, ohne den tatsächlichen Bedarf der Kinder zu berücksichtigen. Keiner weiß bis heute, ob das nicht auch negative Folgen haben kann.

Mit Kinderlebensmitteln strapazieren Sie also nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern riskieren auch eine extreme Überversorgung bei einzelnen Nährstoffen. Eine ganz normale Kost mit Grundnahrungsmitteln versorgt Ihr Kind dagegen sicher mit allen lebensnotwendigen Substanzen (s. Ernährungskreis Seite 79).

### **Wissen Sie eigentlich, was Ihr Kind wirklich gerne isst?**

»Na klar«, werden Sie sagen. Aber eine Studie kam auf ganz andere Ergebnisse. So mochten manche Kinder zum Frühstück lieber Vollkornbrot, Quark und Müsli, jedoch nur die Hälfte bekam diese gesunden Dinge auch. Andersherum aßen manche Nuss-Nougat-Creme, obwohl sie sie sich gar nicht wünschten.

Werbung und Klischees beeinflussen Kinder und Mütter: Kinder mögen Spaghetti, Nuss-Nougat-Creme, Limonade ... Diese Vorurteile werden gerne aufgegriffen. Aber sie stimmen nicht immer.

Außerdem ändern Kinder ihren Geschmack – und wir Erwachsenen bekommen das oft gar nicht mit. Führen Sie mit Ihrem Kind ein Interview – und versuchen Sie mit ihm herauszufinden, was es wirklich mag. Sie werden wahrscheinlich alle beide staunen. Und noch ein Tipp: Notieren Sie die Wünsche und wiederholen Sie Ihr Quiz in einem halben Jahr ... Wenn es zu lange dauert, picken Sie einfach einige Punkte heraus.

## **Was isst du gerne?**

Stell dir vor, du bist im Schlaraffenland – hmmm. Was müsste es da alles geben? Denke ruhig ein bisschen nach und stell dir das Essen vor.

1. Was trinkst du am liebsten zum Frühstück? Milch? Kakao? Milchkaffee (Caro)? Oder Saft?
2. Magst du diese Getränke lieber warm oder kalt?
3. Isst du morgens gerne Müsli/Frühstücksflocken? Soll es knusprig oder weich sein? Was sind deine Lieblingsarten?
4. Brötchen, Graubrot, Toast, Vollkornbrot oder Croissant: was hast du gerne zum Frühstück?
5. Tust du Konfitüre, Honig, Nuss-Nougat-Creme oder Schokostreusel aufs Brot? Oder findest du Wurst oder Käse toll? Welche Sorte?
6. Wie sieht dein Lieblings-Kindergarten(Schul)brot aus?
7. Was trinkst du gerne, wenn du so richtig durstig bist? Wasser, Saft, Limo, Milch, Fruchtee, Eistee, Schorle ...
8. Isst du zwischendurch lieber einen Apfel oder Banane oder anderes Obst? Was ist dabei deine Lieblingsart?
9. Magst du gerne was Süßes zum Mittagessen wie Pfannkuchen oder Arme Ritter?
10. Was isst du am liebsten: Nudeln, Reis, Klöße, Kartoffeln?
11. Wie magst du Kartoffeln am liebsten? Zum Pellen, gebraten, als Pommes, als Puffer, als Brei?
12. Magst du Fleisch? Und welche Sorte: Würstchen, Schnitzel, Hähnchen, Frikadelle/Hamburger, Fleisch bzw. Braten mit Sauce?
13. Isst du gerne Salat?
14. Welches Obst und welches Gemüse magst du gar nicht? Welches nur so eben? Magst du es roh zum Knabbern oder gekocht?
15. Isst du Fischstäbchen? Und auch anderen Fisch?
16. Würdest du nachmittags lieber Kuchen essen oder Joghurt?
17. Findest du Nachtisch wichtig?
18. Findest du Sonntagsfrühstück mit der ganzen Familie toll oder würdest du lieber länger schlafen?
19. Probierst du gerne mal Dinge, die du noch nie gegessen hast?
20. Macht dich sauer lustig?
21. Schau dir die Bilder in diesem Buch an. Was würdest du gerne mal probieren?



## Herzhafte Polenta

Schnell ●●● 30 Min.  
 Preiswert ●●●  
 Nährwertdichte ●●●

Insgesamt ca.: 180 kcal  
 8 g Eiweiß, 7 g Fett, 21 g Kohlenhydrate.

**ZUTATEN FÜR 1 PORTION AB 7. MONAT:**  
 200 ml Vollmilch  
 1 gehäufte EL feiner Polenta-grieß (Maisgrieß; 15 g)  
 1 kleine reife Tomate

**1** Milch in einem Topf erwärmen, Polenta-grieß unterrühren und 5 Min. quellen, dann bei schwacher Hitze 6–7 Min. kochen lassen.

**2** Tomate am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Stielansatz, Kerne und alle grünen Teile entfernen. Tomate in kleine Stücke schneiden und unter den Brei rühren.



**Tipps:** Maisgrieß muss frisch sein, sonst wird er bitter.

Dieser Tomatenmilchbrei ist dünnflüssig genug, um ihn mit dem Breisauger zu füttern, die Tomate muss dann allerdings püriert werden. Für ältere Babys, die Sie mit dem Löffel füttern können, etwas mehr Maisgrieß nehmen (25 g).



**Allergie:** Mais enthält kein Gluten. Deshalb eignet sich dieser Brei auch für Kinder, die unter Zöliakie leiden.



## Schoko-Grieß mit Himbeeren

Schnell ●●● 20 Min.  
 Preiswert ●●●  
 Nährwertdichte ●●●

Insgesamt ca.: 315 kcal  
 12 g Eiweiß, 8 g Fett, 48 g Kohlenhydrate.

**ZUTATEN FÜR 1 PORTION AB 8. MONAT:**  
 200 ml Vollmilch  
 3 EL Grieß  
 1 TL Instant-Kakaopulver  
 1 Pfirsich  
 3 EL Himbeeren (frisch oder TK-Ware)  
 1 TL Puderzucker

**1** Die Milch erhitzen. Den Grieß und das Kakaopulver zugeben, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze unter Rühren 3 Min. ausquellen lassen.

**2** Pfirsich überbrühen, häuten, in Würfel schneiden und mit der Gabel zerdrücken.

**3** Den Grießbrei in ein Schälchen füllen und das Pfirsichmus unterheben.

**4** Die Himbeeren mit dem Zucker pürieren und als Sauce über den Brei gießen.



**Varianten:** Statt Pfirsich Birne oder wenig gezuckertes Apfelmus verwenden.



**Tipps:** Vollkorn-grieß kocht weich genug, Weichweizengrieß wird noch weicher.





## Haferbrei mit Birne

Schnell ●●● 25 Min.  
 Preiswert ●●●  
 Nährwertdichte ●●●

Insgesamt ca.: 325 kcal  
 12 g Eiweiß, 11 g Fett, 44 g Kohlenhydrate.

**ZUTATEN FÜR 1 PORTION AB 8. MONAT:**  
 1/4 l Vollmilch  
 1 Stückchen Vanilleschote  
 25 g zarte Haferflocken  
 1 mürbe Birne

**!** Tipp: Wenn die Birne etwas hart ist, einige Min. im Brei mitkochen lassen.

**!** Varianten: Statt Birne Pfirsich, Nektarine, Aprikose oder Apfel verwenden.

**!** Allergie: Ist Ihr Kind allergiegefährdet, lassen Sie die Vanilleschote weg.

**1** Die Milch mit der Vanilleschote erhitzen. Die Haferflocken zugeben und kurz aufkochen lassen.

**2** Die Birne waschen, vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Birne kleinschneiden, unter den Brei ziehen, kurz erwärmen.

**3** Vor dem Essen das Vanillestück entfernen.



## Milchreis mit Apfel

Schnell ● 35 Min.  
 Preiswert ●●●  
 Nährwertdichte ●●●

Insgesamt ca.: 230 kcal  
 6 g Eiweiß, 5 g Fett, 40 g Kohlenhydrate.

**ZUTATEN FÜR 1-2 PORTIONEN AB 10. MONAT:**  
 1-2 EL Rosinen  
 1/4 l Vollmilch  
 50 g Milchreis  
 1 Stückchen Zimt  
 1 süßer Apfel (z. B. Elstar)

und weitere 10 Min. ziehen lassen.

**4** Zimtstange herausnehmen und den Reis in ein Schälchen geben.

**!** Tipps: Schmeckt im Sommer auch kalt.

Die doppelte Menge kochen und die zweite Portion im Kühlschrank aufbewahren. Kalt essen oder in der Mikrowelle einmal erhitzen.

**1** Rosinen waschen. Einen kleinen Topf mit kaltem Wasser aus-schwenken. Milch mit Reis, der Zimtstange und den Rosinen zum Kochen bringen.

**2** Den Reis bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Min. quellen lassen.

**3** Apfel waschen, schälen, raspeln und unter den Reis mischen

# Krachende Linsenpuffer

Schnell  40 Min.  
Preiswert   
Nährwertdichte 

Pro Portion ca.: 635 kcal  
34 g Eiweiß, 22 g Fett, 78 g Kohlenhydrate.


## ZUTATEN:

800 g neue Kartoffeln  
250 g rote Linsen (geschält)  
150 g Fetakäse  
2 Frühlingzwiebeln  
100 g zarte Haferflocken  
Salz · Pfeffer · Muskat  
verschiedene Blattsalate der Saison  
1/2 Bund Radieschen  
3 EL Zitronensaft  
1 TL Senf · 2 EL Öl  
3–4 EL Öl zum Braten

1 Kartoffeln waschen und mit Schale grob raspeln. Linsen in etwas Wasser 10 Min. köcheln lassen, abgießen und leicht abgekühlt unter die Kartoffelraspel mischen. Feta klein würfeln. Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Alles zur Kartoffelmasse geben, würzen.

2 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jedes Rösti 1 EL Teig in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze goldbraun braten, einmal wenden. Fertige Rösti warm halten.

3 Salate waschen, putzen und zerpfücken. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat gießen. Mit den Rösti servieren.

 **Variante: Veggie-Burger:** Vollkornbrötchen halbieren, die unteren Hälften mit Tomatenmark bestreichen. Mit Salat, Linsenpuffern und Gurke belegen.

# Peanuts-Fladen

Schnell  45 Min.  
Preiswert   
Nährwertdichte 

Pro Portion ca.: 520 kcal  
23 g Eiweiß, 33 g Fett, 33 g Kohlenhydrate.

## ZUTATEN:

**Für die Stampfkartoffeln:**  
500 g mehlig kochende Kartoffeln  
Salz · 500 g Kürbisfleisch  
2 EL Butter  
400 ml Buttermilch · Muskat  
**Für die Fladen:**  
150 g gesalzene Erdnusskerne  
1 Zwiebel · 1 TL mildes Currypulver  
100 g Magerquark · 2 Eier  
3 EL Mehl · 1/2 TL Backpulver  
1 Msp. Chilipulver nach Belieben  
4 EL Öl zum Ausbacken

1 Kartoffeln waschen und mit Schale in wenig Salzwasser 20 Min. kochen. Kürbis kleinschneiden, mit 1 EL Butter andünsten, 15 Min. garen.

2 Inzwischen Erdnüsse hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter erhitzen, die Erdnüsse, dann die Zwiebel darin kräftig anrösten. Mit Curry würzen, etwas abkühlen lassen.

3 Buttermilch erwärmen. Kartoffeln abgießen, pellen und zerdrücken. Mit Buttermilch verrühren. Kürbis pürieren und untermischen. Mit Salz und Muskat würzen, warm halten.

4 Erdnüsse, Quark, Eier, Mehl, Back- und Chilipulver glatt rühren. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 2–3 EL Masse pro Fladen hineingeben und glatt streichen. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braun backen. Auf Küchenpapier entfetten und mit den Stampfkartoffeln servieren.

# Kichernde Zucchini-Pfanne

Schnell  25 Min. +  
Preiswert  Einweichzeit  
Nährwertdichte 

Pro Portion ca.: 350 kcal  
19 g Eiweiß, 16 g Fett, 31 g Kohlenhydrate.

## ZUTATEN:

250 g getrocknete Kichererbsen (oder 500 g Dosen-Kichererbsen)  
800 g Zucchini · 2 Zwiebeln  
2 EL Öl · Salz · Pfeffer  
150 g Kräuter-Frischkäse  
1 Bund Basilikum

1 Die getrockneten Kichererbsen mit 1/2 l Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Vor dem Kochen abgießen – Wasser aufheben. Dosenerbsen abgießen, das Wasser ebenfalls aufheben.

2 Zucchini waschen, putzen und je nach Dicke, halbieren oder vierteln. In fingerbreite Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

3 Das Öl erhitzen und die Kichererbsen darin rundherum rösten. Zwiebeln zugeben, kurz andünsten. Zucchini zufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10 Min. dünsten.

4 Den Frischkäse in der Pfanne schmelzen lassen und so viel Kichererbsenwasser zugeben, dass die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Basilikum waschen, Blätter abzupfen und mit einer Schere ins Gemüse schneiden.

Beilage: Möhrensalat und geröstetes Bauernbrot

**Bild oben: Krachende Linsenpuffer**  
**Bild unten links: Kichernde Zucchini-Pfanne**  
**Bild unten rechts: Peanuts-Fladen**







DAS GROSSE GU KOCHBUCH

# KOCHEN FÜR KINDER



Die Autorin  
Dagmar v. Cramm

## ➤ **Moderne Kinderernährung**

Die Ernährung in den ersten Lebensjahren legt einen wichtigen Grundstein für die Entwicklung des Kindes. Doch worauf kommt es wirklich an? Detaillierte Antworten auf die wichtigsten Fragen – von Abstillen bis Zahnpflege.

## ➤ **Große Rezeptvielfalt**

Rezepte für jedes Alter – der erste Brei fürs Baby, Rezepte für Mutter und Kleinkind und Lieblingsgerichte von Kindern, bei denen auch Erwachsene gerne mitessen.

## ➤ **Stressfreie Alltagsküche**

Schnell und unkompliziert zuzubereitende Gerichte mit Zutaten, die überall erhältlich sind.



**GU**

WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-7742-6076-4



9 783774 260764

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)