

DAGMAR VON CRAMM

# *für* KOCHEN KINDER





Vorwort Dagmar von Cramm ..... 7

9

## Besser essen mit **KINDERN**

### GUT ZU WISSEN: BASICS

Die Familienmahlzeit .....	10
Was Kinder gerne essen .....	12
Essen mit anderen .....	14
Wie ist die Lage? .....	16
Bausteine fürs Leben .....	18
Können Lebensmittel schädlich sein? .....	20
Wenn mein Kind etwas nicht verträgt .....	22
Die innere Stimme .....	24
Das Beste fürs Kind .....	26
Gesund durch die Woche .....	28
Kochen leicht gemacht .....	30

33

## Frühstück & **BROTZEIT**

### GUT ZU WISSEN: BASICS

Zeit fürs Frühstück .....	34
Power-Start in den Tag .....	46

### REZEPTE FÜR DEN MORGEN

Getränke .....	36
Müsli .....	38
Zum Knabbern .....	40
Süße Brotaufstriche .....	42
Brotzeitbox .....	44
Getränke .....	48
Müsli .....	50
Sandwiches .....	52
Pikante Brotaufstriche .....	54
Brotzeitbox .....	56
Süße Snacks .....	60

63

## Essen für **MUTTER** & Kind

Suppen .....	64
Eierkuchen .....	66
Gemüse mit Stumpf und Stiel .....	68
Kartoffeln .....	72
One-Pot-Wonder .....	74
Pasta .....	76
Fisch .....	78
Reis & Getreide .....	80
Fingerfood .....	82
Blitzbrote .....	84
Beste Reste .....	86
Süße Sattmacher .....	88
Desserts für Kids .....	92





97

Rezepte für 4  
**FAMILIEN-**  
Essen

Familiensuppen .....	98
Zoodles .....	100
Noodles .....	102
Kartoffeln .....	104
Reis & Getreide .....	108
Gemüse .....	110
Hülsenfrüchte .....	112
Fisch .....	114
Bratlinge .....	118
Fleisch .....	120
Grillen .....	124
One-Pot-Wonder .....	126
Aus der Pfanne .....	128
Aufläufe .....	130
Aus dem Wok .....	134
Pikantes Gebäck .....	136
Fingerfood .....	138
Salatsaucen .....	144
Sattmacher-Salate .....	146
Knabbergemüse .....	148
Rohkost .....	150
Süße Sattmacher .....	152
Desserts .....	154
Eis .....	156

159

Feste  
**FEIERN!**

**GUT ZU WISSEN: FESTE**

Kinderfeste vorbereiten .....

160

**PARTYREZEPTE**

Geburtstagskuchen .....

162

Süße Teilchen .....

164

Pikante Snacks .....

170

Lustige Rohkost .....

172

Pikantes Gebäck .....

174

177

Erkältung, Fieber,  
**KRANK!**  
Bauchzwicken

**GUT ZU WISSEN: GESUND WERDEN**

Schonkost macht gesund .....

178

**BEWÄHRTE REZEPTE**

Schonkost .....

180

Aufbaukost .....

182

**ZUM NACHSCHLAGEN**

Bio-Aktivstoffe .....

184

Register von A-Z .....

186

Impressum .....

192





Wir haben im Buch  
ein Gespenst versteckt.  
Wer findet es?

Dagmar von  
Cramm

# DER ESSTISCH - DAS HERZ DER FAMILIE

*Alles ändert sich - und trotzdem bleibt vieles, wie es ist: Wir alle essen und trinken - und das tun wir am liebsten gemeinsam. Vor allem in der Familie.*

Das ist der Lebensraum, in dem regelmäßig gekocht und gemeinsam gegessen wird. Trotz Schulverpflegung, Kita und Kantine: Noch nie war die Küche als Ort der Begegnung so wichtig. Vielleicht findet deshalb mein GU Kochbuch für Kinder auch nach 15 Jahren noch so viele Freunde.

Warum wir es jetzt – ganz behutsam – verändert haben? Dafür gibt es mehrere Gründe. Unser Kochverhalten verändert sich: Es soll ein bisschen schneller gehen, wir haben ganz neue Lebensmittel im Einkaufskorb, die gut sind und uns das Leben erleichtern. Wir schnuppern an fremden Töpfen, mögen Thaiküche und Currys, lieben orientalische Aromen. Wer hätte gedacht, dass Hummus mal so beliebt wie Kräuterquark wird?

Gleichzeitig gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die toll dazu passen: weniger Fleisch – vor allem weniger Wurst und Aufschnitt. Dafür mehr Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne. Mehr Fisch! Gemüse war schon immer eine echte Herausforderung am Familientisch: Das ist so geblieben und die nehme ich gerne an. Sie finden hier also mehr vegetarische Gerichte, die Fleischportionen sind kleiner, es gibt mehr Fisch und insgesamt sind die Zutaten vollwertiger. Trotzdem werden Sie Ihre Lieblingsgerichte wiederfinden: das gilt für Sonntagsbraten, Bolognese-Sauce und Geschnetzeltes, für Muffins, Pfannkuchen oder Ofenschlupfer.

Auch die Situationen, in denen Sie mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern am Esstisch sitzen, verändern sich: mal sind Sie zu zweit, dann wieder komplett. Für jede »Besetzung« biete ich Ihnen schnelle, supergesunde und köstliche Gerichte an. Die Sie nicht stressen und allen guttun. Ganz normale, manchmal auch ein wenig altmodische Rezepte, die als Soulfood nicht nur Ihre Kinder aufbauen, sondern auf wunderbare Weise die Stimmung am Tisch heben.

Denn darum geht es: das Brot teilen, die Gemeinsamkeit fühlen und gleichzeitig schmecken und spüren, wie gut frisch zubereitetes Essen tut. Es lohnt sich, dafür zu kochen.

Herzlichst, Ihre

*Dagmar von Gramm*

# ENERGIE

für den Vormittag

---

## KRAFTPAKET

### FÜR 2 PORTIONEN

20 g Walnusskerne und 1 getrocknete Aprikose fein hacken. ¼ Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale grob raspeln. Alles mit 2 EL Magerquark vermischen. Eine große Scheibe Vollkornbrot mit der Quarkmasse bestreichen, mit einer zweiten Scheibe bedecken, in der Mitte durchschneiden.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion ca. 175 kcal, 7 g E, 7 g F, 20 g KH

## HIMBA-SCHNITTE

### FÜR 2 PORTIONEN

50 g TK-Himbeeren auftauen oder frische Himbeeren verlesen. 50 g Banane schälen und mit den Himbeeren zerdrücken. 3–4 EL Kokosflocken und 1 Prise gemahlene Vanille unterrühren. 2 Scheiben Vollkornbrot mit dem Obst-Kokos-Mus bestreichen und zusammenklappen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion ca. 265 kcal, 5 g E, 16 g F, 23 g KH

## ZEBRABROT

### FÜR 2 PORTIONEN

1 kleine Möhre waschen, schälen, fein raspeln und mit 1 TL gehackter Petersilie, 50 g Ziegenfrischkäse und 1 Spritzer Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. 1 Scheibe Roggenvollkornbrot mit der Hälfte der Creme bestreichen. 1 Scheibe Weizenmischbrot (Kastenform) darauflegen, mit übriger Creme bestreichen. Die Brote in gleich große Quadrate schneiden. Zu Türmchen stapeln, sodass Ober- und Unterseiten nicht bestrichen sind. In Frischhaltefolie einschlagen.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion ca. 165 kcal, 7 g E, 6 g F, 20 g KH

## AJVAR-HÜHNERBRUST

### FÜR 2 PORTIONEN

20 g Hühnerbrustaufschnitt in Streifen schneiden, 50 g rote Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. 2 Salatblätter waschen, trocken schütteln. 2 EL mildes Ajvar mit 3 EL fettarmem Frischkäse vermischen, 2 Scheiben Vollkornbrot mit je einem Viertel der Creme bestreichen. Mit Salat belegen. Übrigen Frischkäse mit Paprikawürfeln und Hühnerbrust mischen, auf einer Scheibe verteilen, die andere darauf klappen. Das Sandwich halbieren und verpacken.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion ca. 140 kcal, 9 g E, 3 g F, 19 g KH



Gut verpackt bleibt das Frühstücksbrot im Kühlschrank bis zu zwei Tage frisch.  
Am besten Knabbergemüse oder -obst dazugeben - und genügend Wasser zum Trinken.



# OFENKARTOFFELN

mit Ketchup



## FÜR 4 PERSONEN

1 kg festkochende Kartoffeln | 3 EL Olivenöl | Salz | 1 kleine rote Zwiebel | 1 kleine rote Paprika | 250 g Tomaten (ersatzweise 250 ml passierte Tomaten) | 25 ml Rotweinessig | 1 EL Zucker | Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 250 kcal, 5 g E, 8 g F, 38 g KH

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Kartoffeln waschen, längs vierteln. In einer Schüssel mit 2 EL Öl und Salz mischen. Mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 20–25 Min. weich backen.
- 3 Inzwischen für das Ketchup die Zwiebel schälen. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Zwiebel und Paprika fein würfeln. Im übrigen Öl in einer Pfanne anbraten.
- 4 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch klein hacken und in die Pfanne geben. In ca. 30 Min. zu einer dicken Sauce einkochen lassen. Mit Essig, Salz, Zucker und Pfeffer würzen, pürieren und mit den Ofenkartoffeln servieren.

## VARIANTE

Statt Ketchup passen auch andere Dips wie Radieschenquark (siehe S. 54), Aladins Dip (Hummus, siehe S. 54) oder Pizzapaste (siehe S. 54).

## INFO

Unter der Schale sitzen die meisten Vitamine. Aber Kartoffelschalen enthalten Solanin – vor allem an »Augen«, Keimen und grünen Stellen –, das in großen Mengen zur Übelkeit führen kann. Diese Stellen unbedingt schälen. Außerdem wird die Schale oft mit Keimhemmern behandelt. Deshalb lieber einwandfreie Bio-Ware kaufen. Wer ganz sicher gehen will, schält die Kartoffeln.



## Knusper- SCHÜTTELPOMMES

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Kartoffeln | 4 EL Öl | 1 TL Salz | 5 EL Polenta (Maisgrieß) |  
200 g Joghurt | 3 EL Schmand | 1 Knoblauchzehe | Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal, 7 g E, 16 g F, 42 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden.
- 2 Die Kartoffelstifte mit Öl, Salz und Polenta in eine Schüssel geben, verschließen und alles gut durchschütteln.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Schüttelpommes gleichmäßig darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.
- 4 Joghurt und Schmand verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Schüttelpommes servieren.

### VARIANTE

Die Schüttelpommes schmecken auch mit Süßkartoffeln.



## Baked POTATOES

FÜR 4 PERSONEN

1 kg möglichst gleich große Kartoffeln | 30 g Kürbiskerne |  
2 reife Avocados | 1 Bund Basilikum | 2 EL Zitronensaft |  
Salz | Pfeffer | Öl zum Einfetten

Zubereitungszeit: 15 Min. | Backzeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 430 kcal, 8 g E, 26 g F, 39 g KH

- 1 Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, der Breite nach mehrmals fächerartig einschneiden und auf ein Backblech legen, Schnittfläche mit etwas Öl einpinseln.
- 2 Im heißen Ofen (Mitte) je nach Größe 45–60 Min. backen, bis sie weich sind. In den letzten 15 Min. die Kürbiskerne auf dem Blech mitrösten.
- 3 Für die Avocado-creme die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Basilikum waschen, trocken schütteln und samt Stielen mit Zitronensaft und Avocados pürieren, salzen und pfeffern.
- 4 Die Kartoffeln mit der Avocado-creme füllen und mit den Kürbiskernen bestreuen.

# Taka-Tuka- CURRY mit Bulgur

## FÜR 4 PERSONEN

1 Stange Lauch | 3 Möhren | 400 g Pak Choi |  
1 Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer (2 cm lang) |  
40 g geröstete Erdnusskerne | 300 g Putenbrustfilet |  
2 EL Öl | 1 TL Currypulver | Salz | Pfeffer |  
250 ml Hühnerbrühe | 200 g Bulgur | 150 g Kokosmilch

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal, 30 g E, 12 g F, 43 g KH

- 1 Lauch putzen, gründlich waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Möhren waschen, nach Bedarf schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, putzen und in fingerbreite Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und mit den Erdnüssen fein hacken. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten, herausnehmen und warm halten. Gemüse, Knoblauch, Ingwer und Erdnüsse im Topf anrösten und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Brühe dazugießen und aufkochen lassen, 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze garen.
- 3 Bulgur in einem Topf mit 400 ml Salzwasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
- 4 Kokosmilch und Fleisch unter das Ragout ziehen, heiß werden lassen und mit dem Bulgur servieren.



# PAPRIKAHUHN mit Polenta

## FÜR 4 PERSONEN

400 g Hähnchenbrustfilet | Salz | Pfeffer |  
edelsüßes Paprikapulver | 1 Zwiebel |  
1 Knoblauchzehe | 3 Paprika (ca. 700 g) |  
500 ml Gemüsebrühe | 250 g Polenta (Maisgrieß) |  
250 ml Milch | 1 EL Öl | 100 g Schmand

Zubereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion ca. 515 kcal, 32 g E, 13 g F, 63 g KH

- 1 Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.
- 2 Inzwischen Brühe mit Polenta mischen, aufkochen lassen, Milch, Salz und etwas Paprikapulver dazugeben und bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
- 3 Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikastreifen im Fond anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 10 Min. zugedeckt schmoren, wenn nötig etwas Wasser dazugeben. Mit Schmand und Gewürzen abschmecken. Das Hähnchenfleisch wieder dazugeben. Mit Polenta servieren.





# MMM... SO LECKER

*Das schmeckt Kindern ab 1 Jahr*



**200 Yummy-Rezepte** ... unkompliziertes Familienessen, das alle an einen Tisch bringt, inkl. Frühstück und Pausenbrote

**Besser essen mit Kindern** ... aktuelles Wissen rund um Themen wie z. B. Lieblingsessen, Wochenplanerstellung, Unverträglichkeiten und Allergien, Übergewicht und leere Kohlenhydrate sowie hilfreiche Mengentabellen

**Freuen Sie sich auf** ... einen ausgewogenen Mix aus bunten Rezepten für jedes Alter und die Beantwortung der wichtigsten Fragen zur Kinderernährung

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6883-2



9 783833 868832



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