

KÜCHENRATGEBER

DAGMAR VON CRAMM

KOCHEN FÜR KLEINKINDER

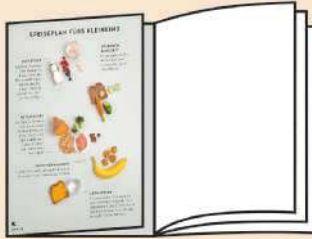


G|U

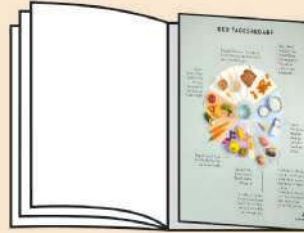
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

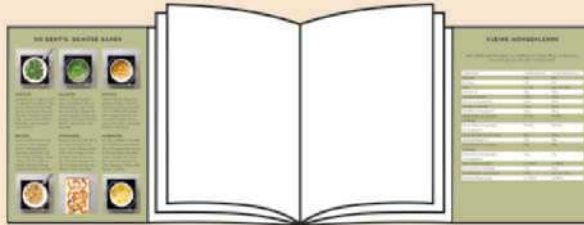
DAS PRINZIP:
SPEISEPLAN
FÜRS KLEINKIND



DER
TAGESBEDARF



Immer griffbereit:
SO GEHT'S
GEMÜSE GAREN



Immer griffbereit:
KLEINE
MENGENLEHRE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



18 ZUM MITNEHMEN



28 SCHNELLES FÜRS
KIND



40 GEMEINSAM
ESSEN

- 04 DIE AUTORIN
- 05 SCHNELLES KINDER-KETCHUP
- 50 COVERREZEPT
- 58 WAS MACHE ICH, WENN...
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 1 Kinderportion • 5 Min. Zubereitung • 12 Std. Quellen • Pro Portion ca. 255 kcal, 8 g E, 11 g F, 29 g KH

OVERNIGHT OATS

EINFACH

20 g Haferflocken
1 Msp. Zimtpulver
100 g Obst (z. B. Apfel,
Beeren, Banane)
100 g Joghurt
1 TL Mandelmus

TIPP

Durch das Einweichen wird das Getreide leichter verdaulich und wertvoller. Obst enthält dagegen frisch die meisten Nährstoffe und kommt deshalb erst kurz vor dem Servieren dazu.

- 1 Die Haferflocken mit ca. 50 ml Wasser übergießen und mit Zimtpulver abschmecken. Die Flocken über Nacht in den Kühlschrank stellen und einweichen.
- 2 Am nächsten Morgen das Obst waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden oder raspeln. Mit Joghurt und Mandelmus unter die Haferflocken ziehen.
- 3 Wenn das Müsli zu kalt ist, einen Schuss heißes Wasser dazugeben oder einige Sekunden in der Mikrowelle temperieren oder kurz im heißen Wasserbad anwärmen.



Für 1 Kinderportion • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 275 kcal, 7 g E, 12 g F, 33 g KH

SESAM-PORRIDGE

EISENREICH

*20 g Hirseflocken
100 ml Haferdrink
1 EL Sesam
1 TL Tahin (Sesampaste)
100 g Obst (z. B. Orange,
Mandarine, Banane)*

1 Die Hirseflocken mit dem Haferdrink, Sesamsamen und Tahin in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Brei ca. 5 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen das Obst waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden oder grob raspeln und unter den Brei mischen.

GUT ZU WISSEN

Hirse und Sesam sind besonders reich an Eisen und Zink und enthalten überdies viel Eiweiß. Eine gute Ergänzung zum Haferdrink, der nicht so proteinreich ist wie Milch.



Für 1 Kinderportion • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 305 kcal, 10 g E, 14 g F, 36 g KH

TOMATEN- COUSCOUS 🍃

VIEL LYKOPIN

½ Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 100 g passierte
Tomaten (Dose) • 40 g Instant-Couscous •
20 g Schafskäse (Feta) • 2 Blätter Basilikum

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Tomatenpüree angießen und aufkochen.

2 Couscous dazugeben und 5 Min. quellen lassen. Feta zerbröseln und in der letzten Minute dazugeben. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und mit einer Schere über dem Couscous in Streifen schneiden.



Für 1 Kinderportion • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 335 kcal, 9 g E, 15 g F, 41 g KH

ZUCCHINI- POLENTA 🍃

MAGENMILD

1 kleiner Zucchini (ca. 120 g) • ½ Zwiebel •
1 TL Rapsöl • 120 ml Milch • 40 g Polenta (Mais-
grieß) • 1 EL Schmand

1 Den Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini grob raspeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig andünsten. Zucchini raspel dazugeben und kurz mitbraten.

2 Die Milch angießen, kurz aufkochen lassen, die Polenta einrühren und bei geringer Hitze ca. 5 Min. ausquellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

3 Die Polenta vom Herd nehmen. Die Hälfte des Schmands unterheben, den Rest obenauf klecksen. Heiß servieren.



*Für 1 Kinderportion • 20 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 325 kcal, 14 g EW, 16 g F, 30 g KH*

LIEBLINGS- PUFFER 🍃

RESTEVERWERTUNG

*50 g Brot vom Vortag • 1 kleiner Apfel (70 g) •
1 kleine Möhre (40 g) • 1 Ei (S) • 1 EL Mager-
quark (30 g) • Salz, Pfeffer • frisch geriebene
Muskatnuss • evtl. 1 TL Mehl (Type 1050) •
1 EL Rapsöl zum Braten*

- 1** Das Brot in hauchdünne Scheiben schneiden. Apfel und Möhre waschen, bei Bedarf schälen und fein raspeln. Zum Brot geben, mischen und 5 Min. ziehen lassen.
- 2** Ei und Quark unter die Masse ziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Masse zu feucht ist, mit etwas Mehl abbinden.
- 3** In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Aus der Masse Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. goldbraun braten.



*Für 1 Kinderportion • 30 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 390 kcal, 13 g E, 21 g F, 36 g KH*

KARTOFFEL-ERBSEN- PUFFER 🍃

EIWEISSREICH

*3 Radieschen • 75 g TK-Erbesen • 30 g Mager-
quark • Salz • 130 g Kartoffeln • 1 EL Mehl
(Type 1050) • Pfeffer • 2 EL Rapsöl*

- 1** Die Radieschen waschen. TK-Erbesen antauen lassen. Radieschen erst grob hacken, dann im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Quark verrühren und leicht salzen.
- 2** Die Kartoffeln waschen, schälen und fein raspeln. Die Masse in einem Sieb gut ausdrücken, dann mit Mehl mischen. Die Erbsen unterheben, salzen und pfeffern.
- 3** Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Puffer 1 EL Masse abstechen und in der Pfanne flach drücken. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5–7 Min. kross braten und auf Küchenpapier entfetten. Die Kartoffel-Erbesen-Puffer mit dem Radieschendip servieren.



GU
CLOU

Alles von einem Blech: Die Hackfleischbällchen garen zusammen mit dem Gemüse im Ofen. Das spart nicht nur Fett, sondern auch jede Menge Zeit und Arbeit.

OFENGEMÜSE MIT HACKBÄLLCHEN

FÜR DEN VORRAT

FÜR DAS OFENGEMÜSE

1,2 kg Gemüse (z. B. Kürbis,
Paprika, Zucchini, Brokkoli,
Süßkartoffel, Pilze, Tomaten)
4 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft
1 EL getrockneter Rosmarin
Salz, Pfeffer

FÜR DIE HACKFLEISCH- BÄLLCHEN

1 Dose Kidneybohnen (Abtropf-
gewicht 255 g)
1 kleine Zwiebel
½ Bund Petersilie
100 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer

FÜR DEN DIP

½ Bund Petersilie
250 g Magerquark
1 EL Öl
Salz, Pfeffer

OFENGEMÜSE: Das Gemüse waschen, wenn nötig schälen und längs vierteln bzw. achteln. Aus Öl, Zitronensaft, Rosmarin, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und in einer Schüssel mit dem Gemüse mischen. Abdecken und beiseitestellen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

HACKFLEISCHBÄLLCHEN: Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Zwiebeln, Bohnen und der Petersilie grob pürieren. Mit Hackfleisch und Semmelbröseln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Bohnensud dazugeben. Kleine Bällchen aus der Bohnen-Hackfleisch-Masse formen und für 15–20 Min. auf dem Blech mitgaren.

DIP: Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Quark mit 1 EL Öl und etwas Wasser verrühren, mit gehackter Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Gemüse servieren.
Im Kühlschrank sind Hackbällchen, Gemüse und Dip gut 5 Tage haltbar: Perfekt für die Lunchbox oder zum Knabbern.



*Für 2 Kinder und 2 Erwachsene • 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen •
Pro Kinderportion ca. 275 kcal, 6 g E, 14 g F, 31 g KH*

KLECKSAUFLAUF

BLITZREZEPT

*1 Knolle Fenchel
200 g Möhren
3 EL Rapsöl
Salz
4 Zweige Thymian
200 g Buchweizen
500 ml Tomatensaft
Pfeffer
1 TL Honig
200 g Schmand*

- 1** Den Backofen auf 200° vorheizen. Fenchel waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Die Möhren waschen, bei Bedarf schälen und ebenfalls dünn hobeln. Das Öl in einer tiefen, großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin rundherum anbraten, salzen.
- 2** Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Den Tomatensaft zum Gemüse gießen, den Buchweizen untermischen. Mit Thymian, Pfeffer und Honig würzen und einmal aufkochen.
- 3** Alle Zutaten in eine Auflaufform (20 × 30 cm) geben und den Schmand mit einem Löffel auf die Masse klecksen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Wenn nötig, abdecken.



*Für 2 Kinder und 2 Erwachsene • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen •
Pro Kinderportion ca. 285 kcal, 9 g E, 17 g F, 21 g KH*

GELBER TORTELLINIAUFLAUF 🍃

BLITZREZEPT

500 g Chinakohl
2 EL Rapsöl
1 TL mildes Currypulver
Salz
150 g TK-Rahmspinat
300 g Tortellini (Kühlregal)
3 EL Kürbiskerne
3 EL Semmelbrösel
150 g Sahne

- 1** Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Chinakohl putzen, waschen und vierteln. Den Strunk keilförmig heraus schneiden und die Blätter grob hacken.
- 2** 1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und den Chinakohl darin rundherum anbraten, mit Currypulver und Salz würzen. Den Spinat und die Tortellini dazugeben, aufkochen lassen und alles zugedeckt 5 Min. ziehen lassen.
- 3** Inzwischen die Kürbiskerne hacken, mit den Semmelbröseln und übrigem Öl mischen. Das Gemüse mit Sahne und 50 ml Wasser mischen, in eine Auflaufform (23 × 30 cm) füllen und mit den Bröseln bestreuen. Den Tortelliniauflauf im heißen Ofen ca. 20 Min. überbacken, bis er goldbraun ist.

WAS DEN KLEINEN SCHMECKT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Lieblingessen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Bewährte und neue Rezepte vereinen einen cleveren Nährstoffmix mit tollem Geschmack und viel Experten-Know-how



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7069-9



9 783833 870699



www.gu.de