

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

KOCHBUCH AB **1** JAHR

Neue Rezepte und Tipps
von den Breifrei-Expertinnen



G|U



INHALT

Vorwort	06
Beikost – und dann?	08
Alle an einem Tisch	10
Nährstoff-Wissen	14
Wählerische Esser	16
Kochen mit Kleinkind	18
Der Familien-Vorratsschrank	22
FAQ	24
Von Eltern für Eltern	28
FRÜHSTÜCK FÜR DIE GANZE FAMILIE	30
WARME GERICHTE	52
KLEINIGKEITEN	88
SNACKS	118
ZUM FEIERN	138
Register	154
Impressum	160



Nährstoff-Wissen

UND WIE KRIEGE ICH GRÜNZEUG INS KIND?



Beim Thema Nährstoffe darfst du entspannt bleiben: Ein gesund entwickeltes, fittes und interessiertes Kind holt sich das, was es braucht – zuerst über die Muttermilch bzw. Pre-Nahrung und dann mehr und mehr über Lebensmittel. Mit einem Jahr findet bei vielen (Breifrei-)Kindern ein Swift statt und sie essen auf einmal größere Portionen. Nicht zu jeder Mahlzeit und nicht jeden Tag, aber sie beginnen, einen Großteil ihrer Energie aus Nahrung zu ziehen.



Mach das richtige Angebot!

Du als Elternteil bist für das richtige, gesunde und nährstoffreiche Angebote zuständig. Das bedeutet: alle Farben des Regenbogens, hochwertige und gesunde Lebensmittel, kein Junkfood. Je bunter dein Kind isst, mal roh, mal gedünstet, mal gebraten und ab und zu mit einem Nährstoffbooster, umso entspannter kannst du sein. Biete über den Tag vielfältige Lebensmittel aus allen Nährstoffgruppen an:

- **Kohlenhydrate** (z. B. Vollkorn-Mehl und -Pasta, Hirse, Reis, Couscous usw.)
- **Gute Fette** (z. B. gesunde Öle, Avocado, Milchprodukte)

- **Proteine** (z. B. Hülsenfrüchte, Fleisch, Nüsse und Saaten)
- **Mikronährstoffe** (Nüsse und Saaten aller Art als Mus oder gemahlen)

Diese Nährstoffe sind im zweiten Lebensjahr besonders wichtig

Die kleinen Körper sind ständig in Bewegung, dementsprechend wird nicht nur für die grundlegenden Körperfunktionen, sondern auch für die Aktivität einiges an Kalorien gebraucht. Kinder dürfen also die ganze Palette an Lebensmitteln essen: Brot, Nudeln, Avocado, Seefisch, Milchprodukte, Obst und Gemüse.

Kinder sollten nicht nach einer Diät, wie z. B. Low Carb, ernährt werden. Eine ausgewogene, gut geplante vegetarische oder vegane Lebensweise ist aber absolut in Ordnung.

Nach dem sechsten Lebensmonat geht der kindliche Speicher an Eisen und Zink zur

Neige. Das Kind benötigt neben diesen beiden Mikronährstoffen außerdem Kalorien und Proteine, um seinen Bedarf zu decken. Mit einem Jahr ist ein Kalorienbedarf von ca. 1000 kcal pro Tag nicht ungewöhnlich. Auch gute Fette, vor allem Omega-3-Fettsäuren, sind wichtig.

NÄHRSTOFF	QUELLEN	GUT ZU WISSEN
EISEN	Pflanzliche Quellen: Kürbiskerne, Sesam, Hanfsamen, Leinsamen, Pistazien, Haferflocken und Mandeln (als Nuss- und Saatenmus in Saucen, Porridge oder auf Brot) Eigelb, Wild, rotes Fleisch und Innereien liefern viel Eisen	immer in Kombination mit Vitamin C anbieten.
ZINK	Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chia-Samen, Haferflocken, Erdnüsse, Cashews und Walnüsse Fleisch, Milchprodukte und Fisch	wird in Kombination mit Obst oder Gemüse besonders gut aufgenommen.
EIWEISS	Fleisch, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen, Milchprodukten wie z.B. Quark	Faustformel für den Bedarf: 1 g Protein pro kg Körpergewicht Wichtig ist, dass der Bedarf über pflanzliche und tierische Quellen gedeckt wird. Oft ist die Zufuhr von tierischem Eiweiß zu hoch, was gesundheitliche Folgen haben kann.
KALZIUM	Sesam, Mandeln, Hülsenfrüchte, Tofu, mit kalzium angereichertes Mineralwasser, Milchprodukte, Haferflocken, Grünkohl	Den Bedarf am besten über tierische und pflanzliche Produkte decken. Dabei das Maximum an 300 ml Kuhmilch pro Tag nicht überschreiten.
MAGNESIUM	Vollkorngetreide (inkl. der Produkte daraus), Haferflocken, Bananen, getr. Aprikosen, Cashewkerne, Kichererbsen	
FOLAT	Grüne Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Linsen, Eigelb, Erdnüsse, Erdbeeren, Sauerkirschen	
JOD	Jodsalz, Nori-Flocken	in Absprache mit dem Kinderarzt supplementieren
SELEN	Paranüsse, Steinpilze	Der Bedarf kann kaum über die Nahrung gedeckt werden. Ausnahme: Paranüsse mit angegebendem Selengehalt
OMEGA 3	Lachs, Hering, Makrele, Leinöl, Hanföl und Hanfsamen, Walnussöl und Walnüsse	Im Bioladen gibt es angereicherte Öle, die sich sehr gut eignen



Blinis mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Die Mühe lohnt sich – bereite den Teig irgendwann vormittags zu und genieße ein sehr leckeres, würziges Mittagessen als Familie. Die Würfelchen sind eine gute Greifübung, du kannst das Gemüse aber auch in Sticks schneiden.

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit 40 Min.
Ruhen 40 Min.



2 Eier (M)
250 ml Milch
1 TL Trockenhefe
70 g Reismehl
70 g Buchweizenmehl
1 Kohlrabi | 6 Möhren
1 Bio-Zitrone
200 g Hüttenkäse
1 Bund Schnittlauch
4 EL Bratöl
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL edelsüßes Paprikapulver

FÜR DIE GROSSEN:
Salz | Pfeffer

1 Die Eier trennen. Die Milch in einem kleinen Topf handwarm erwärmen und mit Hefe, Eigelb, Reismehl und Buchweizenmehl mischen, den Teig ca. 40 Min. an einem warmen Ort gehen lassen (oder mind. 5 Std. im Kühlschrank gehen lassen).

2 Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ½ TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Beides in einer kleinen Schüssel unter den Hüttenkäse rühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls unterrühren. In einer kleinen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Gemüse darin ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit mit Kurkuma und Paprikapulver würzen. Eine Portion für das Kind entnehmen, den Rest salzen und pfeffern.

3 Das Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen, vorsichtig unten den Hefeteig heben. In einer großen Pfanne ½ TL Öl erhitzen. Je ½ Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und die Blinis bei mittlerer Hitze backen, bis der Teig Blasen bildet. Wenden, kurz weiterbacken und herausnehmen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Die Blinis mit dem Möhren-Kohlrabi-Gemüse und Dip servieren.



Dinkelpfanne mit Kohlrabi



Für 4 Portionen
Zubereitungszeit 35 Min.

1 Stange Lauch
2 EL Butter
250 g »Dinkel wie Reis«
750 ml Gemüsebrühe
450 g Kohlrabi
200 g Möhren
250 ml Milch
200 ml Sahne
250 g TK-Erbsen
1 EL Speisestärke

FÜR DIE GROSSEN:

Salz | Pfeffer

1 Den Lauch putzen, waschen und in Halbringe schneiden. 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. unter Rühren anbraten. Dann den Dinkel dazugeben und ca. 3 Min. mitrösten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Gemüsebrühe angießen und alles einmal aufkochen. Bei kleinster Hitze abgedeckt in ca. 20 Min. gar kochen.

2 Inzwischen den Kohlrabi und die Möhren schälen und in längliche Stifte (à ca. 2 × 5 cm) schneiden. Die restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kohlrabi und Möhren darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Milch und Sahne dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Inzwischen die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Wasser glatt rühren, in die Pfanne gießen und die Sauce ein wenig andicken lassen. Dann die Erbsen zugeben und alles ca. 4 Min. bei kleinster Hitze ziehen lassen. Den gegarten Dinkel in die Pfanne geben, alles vorsichtig mischen und servieren. Für die Großen bei Tisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikapolenta

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Min.



1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
2 Paprika | 2 EL Bratöl
250 g Polenta (Maisgrieß)
½ l Milch | 100 g Reibekäse
400 g Schweineschnitzel
1 TL Paprikapulver
Salz | Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennhäuten befreien. Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Polenta zugeben, Milch und 550 ml Wasser angießen. Einmal aufkochen, ca. 10 Min. sanft köcheln lassen, nach ca. 5 Min. die Paprika unterrühren. Nach Ende der Garzeit den Herd ausschalten, Käse unterrühren. Das Fleisch klein schneiden, im restlichen EL Öl scharf anbraten. Mit Paprikapulver würzen, unter die Polenta mischen. Vor dem Servieren eine Portion für das Kind entnehmen, den Rest salzen und pfeffern.



FÜR DEN VORRAT

4 x tolle Dips

1

Für 2 Gläser (à 250 ml)
Zubereitungszeit 25 Min.



1 kleine Zwiebel
1 EL Bratöl
300 g passierte Tomaten
100 g Tomatenmark
2 EL Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup)
2 EL Aceto balsamico
1 EL Apfelessig
½ TL Ceylon-Zimtpulver

FÜR DIE GROSSEN:

Salz | Pfeffer

KETCHUP

1 Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Die restlichen Zutaten dazugeben und erwärmen. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen, dann auf kleinste Hitze reduzieren und in ca. 25 Min. sanft cremig einkochen lassen.

2 Einen Teil Ketchup in ein sauberes Schraubglas füllen. Den Rest für die Großen salzen, pfeffern und in ein weiteres Glas füllen. Fest verschlossen lässt sich der Ketchup bis zu 3 Monaten, geöffnet bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

2

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit 5 Min.



150 ml Sojadrink
1 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
150 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

FÜR DIE GROSSEN:

Salz



VEGANE MAYO

1 Den Sojadrink, Essig und Senf in einen hohen Mixbecher geben, mit dem Pürierstab ca. 1 Min. lang mixen. Währenddessen langsam und portionsweise das Öl dazugießen, sodass eine cremige Mayo entsteht. Eine Portion für das Kind entnehmen, den Rest mit Salz abschmecken. Direkt verzehren oder im Kühlschrank luftdicht verpackt bis zu 4 Tagen aufbewahren.



3

Für 1 Schraubglas (230 ml)
Zubereitungszeit 5 Min.



200 g Ofengemüse
2 EL Tahin (Sesampaste)
½ TL getrockneter Thymian
½ TL gemahlener Kreuz-
kümmel
¼ TL gemahlener Koriander
Salz | Pfeffer

GEMÜSEDIP

1 Das Ofengemüse in einen Hochleistungsmixer geben. Tahin, Kräuter und Gewürze dazugeben und alles zu einem cremigen Dip pürieren – nach Bedarf 20 ml Wasser dazugeben. Eine Portion für das Kind entnehmen, den Rest kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: Das Gemüse (z. B. Kürbis, Brokkoli, Paprika) im Ofen bei 200° in 15–20 Min. weich garen.

4

Für 2 Schraubgläser
(à 230 ml)
Zubereitungszeit 25 Min.



300 g Spitzpaprika
1 Aubergine | 1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 EL Apfelessig
100 g Schafskäse (Feta)
Salz | Pfeffer | Chili

PAPRIKA-FETA-CREME

1 Ofen auf 220° vorheizen. Paprika waschen, putzen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Aubergine waschen, putzen, ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, vierteln. Alles mit Öl und ganzem Knoblauch auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

2 Die Paprika häuten, Knoblauch aus der Schale drücken. Alles in einem hohen Mixbecher mit Tomatenmark, Apfelessig pürieren. Den Feta zerbröseln und unterrühren. Eine Portion für das Kind abnehmen, den Rest mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Schmetterlingstorte

Für 1 Torte

Zubereitungszeit 40 Min.

Backen 30 Min.

4 Eier (M)

200 ml neutrales Öl

100 g Apfelmark

350 g Dinkelmehl (Type 630)

2 TL Weinstein-Backpulver

100 g Joghurt

1 Bio-Limette

200 g Frischkäse

200 g Blaubeeren

300 g Himbeeren

1 Kiwi

AUSSERDEM:

1 Springform (26 cm Ø)

Fett für die Form

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kuchenform sehr gut einfetten. Die Eier in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts mind. 3 Min. schaumig rühren. Dann Öl und Apfelmark dazugeben und unterrühren. Mehl, Backpulver und Joghurt dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in die Form füllen und mit einer nassen Palette sehr glatt streichen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

2 Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Frischkäse in einer kleinen Schüssel glatt rühren, den Limettenabrieb unterrühren. Die Beeren waschen und verlesen. Die Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Den Kuchen aus der Form nehmen und komplett abkühlen lassen. Den Kuchen halbieren und auf einer Kuchenplatte mit den beiden Bögen aneinanderlegen. Die Banane schälen und als Schmetterlingskörper dazwischenlegen. Die Kuchenhälften mit Limettenfrischkäse bestreichen, den Rand der Flügelhälften mit Himbeeren belegen. Mit den Kiwis je zwei Flügel-Augen pro Seite formen. Diese mit Blaubeeren umrunden. Wer mag, steckt 2 Blaubeeren als Augen auf.





LECKERES FÜR KLEINSCHMECKER AB EINEM JAHR

Meilenstein erster Geburtstag! Aus Babys werden Kleinkinder – und viele neue Fragen tauchen auf. Mamas und Papas wollen alles richtig machen, gerade bei der Ernährung. In dieser Phase schenkt das »Kochbuch ab 1 Jahr« Sicherheit und Vertrauen.

Als Ernährungsexpertinnen, Bloggerinnen mit großer Community und Mamas teilen die beiden Autorinnen ihre erprobten Tipps, Tricks und Rezepte für die Umstellung auf Familienkost. Für jede Gelegenheit, einfach, alltagsnah, abwechslungsreich und ausgewogen mit allen wichtigen Nährstoffen.

Vom zuckerfreien Geburtstagskuchen bis zu Unterwegs-Snacks, vom Frühstück bis zum Ratzfatz-Abendessen, von Meal Prep bis Picky Eater – das Kochbuch für ein stressfreies gemeinsames Essen am Familientisch.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8921-9



www.gu.de