

# Leitfaden

## „Kochen für die Wilde 13“





## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
Allgemeines .....	3
Allgemeine Hinweise zum Auffrischen und für Kochbeginner .....	3
Tipps und Wünsche aus der Küche.....	6
Kleine Ratgeber .....	9
Zu den Rezepten.....	9
Kartoffelrezepte.....	10
Kartoffelrezepte (Vorschläge).....	16
Auflaufrezepte .....	23
Auflaufrezepte (Vorschläge) .....	31
Suppenrezepte .....	36
Suppenrezepte (Vorschläge).....	44
Nudelrezepte.....	46
Nudelrezepte (Vorschläge).....	52
Weitere Rezeptideen .....	57
Weitere Rezeptideen (Vorschläge).....	65
Anhang.....	73



## Allgemeines

Dieser Leitfaden soll

1. hilfreiche Tipps fürs Kochen geben, inkl. beliebter Rezepte
2. zusammenfassen, was alles beim Kochen beachtet werden muss
3. Wünsche/Bitten aus der Küche festhalten

Unser Hauswirtschaftsteam kümmert sich um alle Belange bezüglich des Kochens. Das Hauswirtschaftsteam besteht aus den beiden Küchenkräften, Annette und Kerstin, aus Jutta von der Verwaltung, den beiden Betreuerinnen Anke und Julika sowie der Reinigungskraft Bianca.

## Allgemeine Hinweise zum Auffrischen und für Kochbeginner

- **Alle Zutaten sind in Bioqualität einzukaufen**, auch Zugaben wie Streukäse, Ketchup, Mayonnaise oder Backerbsen etc.! Bitte mit dem Hauswirtschaftsteam absprechen, sollte eine Zutat nicht in Bioqualität erhältlich sein. Auch die **Geburtstagsmitbringsel** sollen nach Möglichkeit Bioqualität haben. Bitte auch für Geburtstagskuchen etc. eine Zutatenliste ausfüllen! (Auch bei Gummibärchen, bunte Streusel, Lebensmittelfarbe oder ähnliches bitte die Biovariante nutzen. Das Küchenpersonal kann ggf. helfen Süßigkeiten, Backzutaten etc. in Bioqualität zu erwerben über den eigenen Biolieferanten „Paradieschen“. Konventionelle Geburtstagsmitbringsel bitte vorher mit dem Hauswirtschafts- oder Betreuerteam absprechen.)
- Für Abwechslung bei den Gerichten sind die Wochentage aufgeteilt nach der zu verwendenden Hauptzutat:  
Montag: Kartoffelgerichte  
Dienstag: Aufläufe/ o. „vom Blech“ (das schließt Pizza mit ein)  
Mittwoch: Getreidetag  
Donnerstag: Nudelgerichte  
Freitag: Suppe
- Das Mittagessen beginnt um 12:00 Uhr, ab 11:45 Uhr findet der Rohkostkreis statt.
- Das Küchenteam übernimmt die Erwärmung des Essens, wie Aufläufe, Suppen oder Soßen und kocht frisch Nudeln, Reis oder Kartoffeln (geschält) etc. Die Zutaten, die frisch zubereitet werden, bitte immer mitliefern.



- Das Essen wird vorzugsweise am Vortrag zubereitet. Es kann auch am Kochtag selbst gekocht werden. In diesem Fall sollte die Küche benachrichtigt bzw. die Nutzung der Küche oder die entsprechende Lieferung mit dem Küchenteam abgesprochen werden.
- Das Essen kann entweder in der Kochküche des Kindergartens oder zu Hause vorbereitet werden.

**Fürs Kochen daheim gilt:** Wer zu Hause kocht muss die gleichen Vorgaben einhalten, die wir mit der Kitaküche sicherstellen. Die Küche kann in diesem Fall vom Veterinäramt kontrolliert werden (Jutta gibt gerne Details).

Das daheim gekochte Essen muss ebenfalls bei 65°C aktiv heruntergekühlt werden, d.h. es muss daheim in einen separaten Kühlschrank gestellt werden oder das fertige noch heiße Essen wird direkt in den Kindergarten geliefert und muss eine Temperatur von über 65°C aufweisen, wenn es dort ankommt. Kalte Speisen müssen eine Temperatur von unter 7°C aufweisen, wenn sie in den Kindergarten geliefert werden.

Bitte auch zu Hause Temperatur messen und den HACCP-Plan sorgfältig ausfüllen.

**Fürs Kochen in der Kochküche gilt:** Alle Schränke und Schubladen sind gekennzeichnet mit ihrem entsprechenden Inhalt und können genutzt werden bis auf die Lebensmittel. Alle Zutaten zum Kochen bitte eigens mitbringen. Das gekochte Essen kann direkt im heißen Zustand (mind. über 65°C) in den Elternkühlschrank (ganz rechts) gestellt werden. **Bitte vorher Temperatur messen und in den HACCP-Plan unbedingt eintragen.**

**Küche nach dem Kochen reinigen!**

### Reinigung der Küche

- genutzte Kochutensilien bitte sauber spülen und entsprechend wegräumen
- Müll bitte trennen und nach dem Kochen direkt entsorgen, bitte Mülleimer wieder mit Müllbeutel versehen
- Oberflächen, Kochfeld, Dunstabzugshaube und Spülbecken sorgfältig säubern und trocken wischen
- benutzte Handtücher und Spüllappen in die Wäsche legen
- abschließend Küche kehren



- **Zutatenlisten und HACCP-Plan bitte immer und unbedingt sorgfältig ausfüllen.** Beides liegt in der Küche sichtlich bereit.  
Es gibt zwei Zutatenlisten, eine für Mittagessen und Nachtisch, die zweite für alle anderen Gerichte wie Kuchen oder Speisen für Feiern. Letztere Ausdrucke liegen ebenfalls in der Küche bereit. Eine elektronische Variante der Zutatenlisten kann bei Jutta angefragt werden.
- Essensreste bitte immer am selben Tag mit nach Hause nehmen. Bitte hierzu entweder eigene Gefäße mitbringen oder die ausgeliehene Töpfe unbedingt am nächsten Tag wieder mitbringen.
- Wer zu Hause kocht: Töpfe, Auflaufformen und Geschirr erst am Vortag des Kochtermins ausleihen, da sie in der Küche oder von anderen Eltern benötigt werden könnten und sie bitte unbedingt am Tag nach dem Kochtermin wieder gespült mitbringen und wegräumen.
- Unterschiedliche Gerichte, wie z.B. Allergiemessen, bitte kennzeichnen
- Kleinere Zubereitungsschritte können von den Köchinnen vor Ort übernommen werden, wie z.B. Nudeln für eine Nudelsuppe frisch hinzufügen, Salatsoße mit Salat mischen. Größere, zeitaufwendigere Aufgaben können aufgrund des engen Zeitplans nicht übernommen werden. Bei Unsicherheit, welche Aufgaben übernommen werden können, geben Annette und Kerstin gerne Auskunft oder auch Ratschläge.
- Das Essen sollte leicht aufzuteilen sein, da die Kinder in unterschiedlichen Räumen zu Mittag essen. Bei Unsicherheit Annette und Kerstin fragen.
- Um zu vermeiden, dass jede Woche das gleiche gekocht wird, werden die Gerichte am gleichen Tag am Schwarzen Brett in einer Essensmonatsliste veröffentlicht.
- Wer kocht, nimmt am selben Tag auch die Wäsche mit! Die Wäsche befindet sich im hinteren Bad in der Duschkabine. Ein großer Sack für den Transport ist vorhanden. Bitte Handtücher zeitnah waschen und wegräumen.
- Getauschte Kochtermine bitte immer in den Originalkochplan am Schwarzen Brett eintragen.



- Das Notfallessen wird monetär ausgeglichen werden!  
(Aktuelle Kosten können in der Verwaltung bei Jutta erfragt werden).
- Aktuelle Mengenangaben der Hauptzutat werden regelmäßig per Email versendet, bitte diese Essensmenge unbedingt einhalten. Bei Unsicherheit kann das Hauswirtschaftsteam fragen.  
Empfehlung für Zeiten, in denen erfahrungsgemäß weniger Kinder in der Einrichtung sind, wie Ferien, nach den Sommerferien, bei Krankheitswellen oder auch an Tagen, an denen ein Geburtstag gefeiert wird): am Tag vor dem Kochen in der Kita nachfragen, wie viele Portionen gekocht werden müssen.  
Als ungefähre Richtwert können übliche Rezepte für 4 Portionen (Erwachsene) auf ca. 18 Portionen hochgerechnet werden. Dies entspricht dann in etwa der Menge, die im Kindergarten benötigt wird.  
Siehe Anhang für weitere Richtwerte bzgl. Portionengrößen.
- Aktuelle Allergiehinweise werden regelmäßig per Email versendet.  
Ansprechpartner hierzu ist Anke.

Das Hauswirtschaftsteam steht immer und gerne für Fragen rund ums Essen in der Wilden 13 zur Verfügung.  
Daher bitte nicht zögern, sollten Fragen auftreten oder Ratschläge benötigt werden.

## Tipps und Wünsche aus der Küche

### Kartoffelgerichte

- Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln aber auch Kartoffelbrei (dieser muss frisch am eigentlichen Kochtag von den Eltern zubereitet werden) werden von den Kindern sehr gerne gemocht
- Salzkartoffeln am gleichen Tag schälen, wie sie zubereitet werden und in Wasser aufbewahren.
- Salzkartoffeln in gleich große kindgerechte Stücke schneiden
- Spinat bitte immer auftauen lassen und nicht tiefgefroren liefern
- Es muss nicht immer Spinat als Gemüsebeilage sein. Kohlrabi, Möhren, Blumenkohl oder Salate werden in der Regel von den Kindern gerne gemocht.



## Aufläufe

- **Aufläufe bitte nicht mit Alufolie zudecken, da die Alufolie an dem überbackenen Käse klebt**  
Alternative: Geschirrhandtücher zum Abdecken oder Backpapier auf den Auflauf.
- bitte Anzahl und Füllhöhe der Auflaufformen beachten
- Kartoffel-, Nudelaufläufe oder Lasagnen sind am beliebtesten
- die Aufläufe immer halb mit Käse und halb ohne Käse belegen
- süße Aufläufe waren in der Vergangenheit nicht so beliebt
- gefüllte Pfannkuchen sind auch beliebt
- Pizza ist an diesem Tag auch möglich. Es werden ca. 6 Bleche für 36 Kinder plus Betreuer benötigt. Als Belag mögen die Kinder gerne Paprika, Mais, Spinat. Auch hier an die Variante ohne Käse denken!
- große Gemüsestücke, wie Tomatenscheiben oder Pilzstücke werden nicht so gerne gemocht



## Suppen

- **Suppenmenge immer auf zwei große Töpfe verteilen, damit sie leichter aufzuwärmen ist**
- pürierte Suppen werden in der Regel lieber gegessen
- Einlagen, wie z.B. Nudeln, Reis kommen gut an
- Nudeln für Nudelsuppe roh oder gekocht separat zur Suppe legen, sie werden entsprechend aufgewärmt
- generell wird Brot vom Kindergarten zur Suppe gereicht
- Beilagen, wie z.B. Backerbsen sind sehr beliebt
- nachgedickte Suppe werden gerne mit dem Hinweis durch die Köchinnen verdünnt
- bei dicken/mächtigen Suppen oder Suppen mit viel Einlage, wie Nudeln oder Reis kann die Kochmenge auch etwas geringer ausfallen. Bitte vorher mit Hauswirtschaftsteam absprechen.

## Nudelgerichte

- Spirellis oder Pennenudeln sind am einfachsten zu kochen und beliebt bei den Kindern
- Vollkornnudeln oder Farfalle kommen nicht so gut an
- Spaghetti verkleben beim Kochen in der großen Menge leichter
- **Geriebenen Käse (Gouda/Parmesan) in entsprechender Menge extra beilegen, bitte auf Bioqualität achten**
- Tomatensoße ist sehr beliebt bei den Kindern, jedoch kann die Tomatensoße gerne durch andere Gemüsesorten aufgepeppt werden
- Auch Alternativen zur Tomatensoße, wie Linsen-, Spinat- oder eine Käsesoße kommen gut bei den Kindern an
- Pürierte Soßen werden bevorzugt gegessen

## Getreidegerichte

- Reis mit einer Soße ist die bevorzugte Variante an diesem Tag
- bitte keinen Reis in Kochbeuteln liefern
- Pfannkuchen, Pizza oder Burger sind sehr beliebt
- Hirse, Bulgur und Couscous werden ebenfalls gerne gegessen
- Polentaschnitten waren in der Vergangenheit nicht so beliebt, da sie durch erneutes Aufwärmen trocken werden



## Jedes Kind isst anders komisch!

Alle aufgeführten Rezepte haben den Kindern in der nahen und fernen Vergangenheit gut geschmeckt (grüner Punkt auf der Essensliste!).

Dies kann sich aber durchaus immer mal ändern und es gehen mehr Reste zurück als angenommen aus unterschiedlichsten Gründen. Bitte in diesem Fall keinen Kopf machen, sondern weiterkochen und auch gerne mal etwas Neues ausprobieren.

Unsere Kinder überraschen uns auch in puncto Essen immer wieder aufs Neue.

## Kleine Ratgeber

- Kochbücher und Sammelordner mit Rezepten für weitere Inspirationen sind in der Küche im linken Hängeschrank hinter der Tür vorhanden und können gerne ausgeliehen werden (bitte Bescheid geben).
- Rezepte-Links:
  - [www.kita-rezepte.de/](http://www.kita-rezepte.de/)
  - [www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/](http://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/)
  - <https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/mediabig/240634A.pdf>
  - [https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/PDF/Rezepte\\_aus\\_Kita\\_und\\_Schule-Aachen.pdf](https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/PDF/Rezepte_aus_Kita_und_Schule-Aachen.pdf)
  - [www.dge-sh.de/rezepte.html](http://www.dge-sh.de/rezepte.html)

## Zu den Rezepten

Rezepte, die mit einem Sternchen \* versehen sind, haben im Jahr 2018 einen grünen Punkt erhalten. Alle Rezepte beziehen sich auf 36 Kinder plus Betreuer, sofern nicht anders vermerkt.

Rezepte, die mit einem Namen versehen sind oder anderweitig markiert sind, stammen aus den Jahren vor 2015. Die Mengenangaben wurden lediglich entsprechend hochgerechnet auf 36 Kinder plus Betreuer, ggf. müssen sie angepasst werden.

Zudem gibt es für jeden Wochentag weitere Rezeptvorschläge. Sie sind hinter den erprobten Rezepten aufgeführt.



## Kartoffelrezepte

### **Kartoffeln mit Quark und Eiern \***

#### **Zutaten**

- 10 kg Kartoffeln
- 40 gekochte Eier
- 750 g Quark
- 250 g Frischkäse
- 500 g Naturjoghurt
- 2 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- ein Päckchen Kresse
- ggf. Radieschen

#### **Zubereitung**

Kartoffeln für Salzkartoffeln schälen. Zutaten für den Kräuterquark vermischen. Kräuter kleinhaken und unter die Quarkmasse rühren. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier hart kochen.

### **Salzkartoffel mit Spinat und gekochten Eiern \***

#### **Zutaten**

- 8 kg Kartoffeln
- ca. 2 kg Rahmspinat (Wüurzspinat als Allergieessen)
- ca. 34 hartgekochte Eier

#### **Zubereitung**

Kartoffeln am gleichen Tag schälen und in gleich große Stücke schneiden. Bis zum Kochen in Wasser lagern. Spinat auftauen lassen und ggf. nachwürzen. Eier hartkochen und gerne auch schon pellen.



## Kartoffelcurry \*

### Zutaten (für ca. 35 Kinder + Betreuer)

- ca. 6 kg kleine Kartoffeln (festkochend)
- 4-6 Zwiebeln
- 2-4 Knoblauchzehen
- 2-3 cm Ingwer
- 1.500 g Karotten
- 3-4 rote Paprika -> Alternativ kann man auch Kichererbsen, Erbsen
- 800 g Zuckerschoten oder Bohnen (frisch o. TK), Tomaten, Brokkoli, Zucchini
- Öl zum Anbraten
- 3-4 TL Curry (Vorsicht mit der Menge, kann schnell zu scharf werden!)
- ml Gemüsebrühe
- 8 Dosen (je 400 ml) Kokosmilch
- Limettensaft
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- evtl. Koriander gemahlen

Varianten:

Gehackte Cashewkerne anrösten und unterrühren oder dazu anbieten.

Joghurt dazu anbieten -> nimmt auch die Schärfe, falls es zu scharf geworden ist!

### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser gar kochen, aber nicht zu weich! Das Kochwasser der Kartoffeln zum Anrühren der Gemüsebrühe verwenden (wegen der Stärke zum Binden der Sauce). Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben. Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten. Karotten zu den Zwiebeln geben und mit anbraten. Etwas Curry dazugeben, aber nicht zu viel und lieber später nochmal nachwürzen. Kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, ca. 5 min köcheln lassen. Dann Bohnen bzw. Zuckerschoten dazugeben, nochmal ca. 5-8 min. köcheln lassen (je nach Packungsanweisung). Paprikastreifen ganz zum Schluss dazugeben und nur ein paar Minuten mitköcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz, Limettensaft und evtl. Curry und Koriander abschmecken und die Kartoffeln unterrühren.

**Wichtig:** das Gemüse muss noch bissfest sein. Es gart beim Aufwärmen nochmal nach und wird schnell weich und matschig! Die Kartoffeln können auch gleich mitgekocht werden, muss dann aber zeitlich noch besser aufeinander abgestimmt werden.



## Kartoffel-Cremesuppe \*

### Zutaten

- 7,5 kg Kartoffeln
- 4 Stangen Lauch
- 500 g Karotten
- 1x Knollensellerie
- 6 Zwiebeln
- 500 ml Sahne
- Gewürzpaste aus dem Thermomix oder eben Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss
- Backerbsen als Zugabe

### Zubereitung

Das Gemüse schälen und klein schneiden. Dann wird das Gemüse mit etwas Öl im Topf kurz angedünstet und danach mit Wasser aufgefüllt, bis alles bedeckt ist. Die Gewürzpaste oder Gemüsebrühe (je nach Geschmack ca. 1 EL pro Topf) hinzufügen und verrühren, danach wird das Gemüse für ca. 30 Minuten gekocht. Wenn das Gemüse weich gekocht ist, dann mit dem Pürierstab fein pürieren, die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss abschmecken.



### Kartoffelpuffer mit Apfelmus \*

#### Zutaten

- 7 kg Kartoffeln
- 7 Zwiebeln
- ca. 14 Eier
- 7 TL Salz
- 7 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken
- 5 große Gläser Apfelmus

#### Variante:

- 5 kg Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch oder ein anderes Gemüse
- 2 Zwiebeln

#### Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebel schälen und mit der feinen Reibe der Küchenmaschine fein reiben. Anschließend die Eier hinein, Salz und Mehl hinzufügen und schön verrühren. In einer geölten Pfanne 10 cm große Kleckse machen und von beiden Seiten schön goldbraun braten. Kochküche unbedingt nach dem Ausbacken gut reinigen und lüften. Schmeckt am besten mit Apfelmus.



## Kartoffel-Gemüsemuffins \*

### Zutaten

(für 100 Muffins)

- 50 Eier
- 3,5 kg Kartoffeln
- 1 kg Karotten
- 1 kg Paprika
- 500 g Lauchzwiebeln
- 800 g geriebenen Käse
- 800 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und kochen, Gemüse klein schneiden.

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, vermischen pürieren bis ein Brei entsteht. Diesen Brei abschließend würzen und in Muffinförmchen füllen.

Bei 200°C (Umluft) für 35-40 Minuten backen.

Dazu einen Quarkdipp und einen grünen Salat servieren.



### Kartoffel vom Blech mit Zucchini-Schnitzel (nach Gloria)

#### Zutaten

- ca. 8 kg Kartoffeln
- Olivenöl
- Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- ca. 1kg Zucchini
- 9 Eier
- 5 TL Salz
- 9 El Petersilie, sehr fein gehackt oder Kräuter der Provence
- 4 Prisen Kurkuma
- Pfeffer
- ca. 45 El Semmelbrösel
- Sonnenblumenöl

#### Zubereitung

Fest kochende Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ca. 5 TL frische oder getrocknete Rosmarinnadeln fein hacken und mit dem Olivenöl mischen. Salz und Pfeffer zugeben und die Kartoffelstücke darin schwenken. Alles auf die Backbleche verteilen. Bei 200°C für ca. 20 Minuten (ggf. auch länger) weich backen. Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie und Gewürze mit einander mischen. Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchinischeiben zuerst in der Ei-Gewürzmischung, dann in den Bröseln wenden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin anbraten.



## Kartoffelrezepte (Vorschläge)

Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten);  
exotischer Quark (Bananen, Ananas, Kokosnusssraspel)  
(Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Gemüse-Kartoffelgulasch

30 ml Rapsöl  
0,12 kg Zwiebeln geschält  
0,6 kg Kohlrabi geputzt  
1 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,6 kg grüne Bohnen geputzt  
0,3 l Gemüsebrühe  
Jodsalz, Pfeffer  
0,6 kg Tomaten geputzt  
0,15 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.

### Exotischer Quark

0,3 kg Bananen geschält  
20 ml Zitronensaft  
0,3 kg Quark 20 % Fett i.Tr.  
100 ml Ananassaft  
0,4 kg Ananas geputzt  
50 g Kokosnusssraspel

1. Für das Gulasch das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, in Stifte geschnittene Kohlrabi und gewürfelte Kartoffeln andünsten. Bohnen hinzufügen, mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten garen. Tomatenwürfel zufügen und weitere 10 Minuten garen. Frischkäse unterrühren und nochmals abschmecken.
2. Für den Quark die zerkleinerten Bananen mit Zitronensaft und Quark pürieren. Mit Ananassaft cremig rühren. Die Ananasstücke und Kokosnusssraspel unter den Quark rühren. Im Kühlschrank etwas kühlen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (458 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
290 kcal	9,76 g	36,7 g	12 g	1,77 mg	231 µg	84 µg	74,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
151 mg	92,4 mg	2,37 mg	6,52 g



## Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

**Gnocchi**  
1,9 kg Gnocchi (Frischware Kühtheke)

**Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße**



0,12 kg Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
0,5 kg Blattspinat geputzt  
0,5 kg Champignons geputzt  
100 ml Gemüsebrühe  
0,25 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Gnocchi sind kleine Kartoffel-  
klößchen, die ähnlich wie  
Nudeln als Beilage gereicht  
werden können.

**Apfel-Kiwi-  
Kaltschale**

0,3 l Apfelsaft  
10 g Honig  
15 ml Zitronensaft  
5 g Maisstärke  
0,2 kg Apfel geputzt  
0,15 kg Kiwis geputzt  
Gewürznelken, Zimt

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für die Kaltschale den Apfelsaft mit Honig und Zitronensaft erhitzen, die Stärke einrühren und aufkochen lassen. Grob geraspelte Äpfel und Kiwistücke unterheben, mit Zimt und Nelke abschmecken und kalt werden lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (409 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
375 kcal	14,8 g	48,4 g	12,2 g	2,42 mg	243 µg	95,5 µg	57 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
150 mg	89 mg	4,34 mg	6,02 g





## Kartoffelgratin und Spinatsalat (Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)



### Kartoffelgratin

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,15 kg Emmentaler 45 % Fett i.Tr.

### Spinatsalat

- 0,6 kg Blattspinat geputzt
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Senf mild
- Jodsalz, Pfeffer



1. Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln gießen. Ca. 40 Minuten bei 180°C im Backofen oder 40 Minuten bei 150°C im Kombidämpfer garen. Das Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.
2. Den Blattspinat (möglichst Babyblattspinat) zerkleinern, Joghurt mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing über den Spinat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (360 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
276 kcal	9,08 g	34,3 g	12,5 g	1,59 mg	217 µg	111 µg	61,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
392 mg	97,6 mg	3,88 mg	3,49 g





## Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat; Schokoladen-Bananen-Shake (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Pellkartoffeln**  
1,6 kg Kartoffeln festkochend

**Tomatenquark**  
0,4 kg Quark 20 % Fett i.Tr.  
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett  
20 ml Olivenöl  
0,6 kg Tomaten geputzt  
Jodsalz, Pfeffer schwarz  
50 g Kresse frisch

**Paprika-Gurken-Mais-Salat**  
0,2 kg Paprikaschoten geputzt  
0,2 kg Gurken geputzt  
0,2 kg Mais Konserve  
20 ml Essig  
20 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer schwarz

**Schokoladen-Bananen-Shake**  
0,3 kg Bananen geschält  
0,75 l Milch 1,5 % Fett  
30 g Honig  
20 g Kakaotränkepulver löslich

1. Die Kartoffeln garen und vor dem Servieren pellen.
2. Für den Tomatenquark den Quark mit dem Joghurt und Olivenöl glatt rühren. Tomatenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kresse abschmecken.
3. Für den Salat Paprikastreifen, Gurkenscheiben und Mais vermengen und aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
4. Für den Shake die zerkleinerten Bananen mit Milch, Honig und Kakaotränkepulver im Standmixer pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (462 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
316 kcal	8,23 g	44,6 g	13,5 g	2,02 mg	243 µg	74,9 µg	69,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
188 mg	79,3 mg	2,29 mg	4,72 g





## Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratäpfel mit Vanillesoße (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

- Kürbisgratin**  
 0,6 kg Kürbis geputzt  
 0,3 l Milch 1,5 % Fett  
 0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss
- Kartoffeln**  
 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Bratäpfel**  
 0,4 kg Äpfel  
 50 g Rosinen  
 50 g Mandeln  
 30 g Honig  
 10 ml Rapsöl
- Vanillesoße**  
 0,4 l Milch 1,5 % Fett  
 1 Eigelb  
 12 g Maisstärke  
 1 Vanilleschote  
 15 g Zucker

- Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform oder einem GN-Blech nicht höher als 10-12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
- Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen.
- Für den Bratäpfel Rosinen, fein gehackte oder gemahlene Mandeln und Honig mischen und in die entkernten Äpfel füllen. In eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.
- Für die Soße das Eigelb mit Stärke und 4 EL Milch gut verrühren. Aufgeschlitzte Vanilleschote und Vanillemark mit dem Zucker zur restlichen Milch geben, aufkochen lassen, Stärke-Ei-Mischung einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vanilleschote entfernen und die Soße über die Bratäpfel gießen.

3-  
of-  
l die

1-  
n,  
nu-  
1

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (305 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
279 kcal	9,71 g	35,9 g	10,7 g	2,65 mg	146 µg	38,7 µg	24,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
247 mg	58 mg	2,1 mg	4,3 g

1 C  
bin-  
t)  
ng





## Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Reibekuchen

- 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 3 Eier
- 20 g Haferflocken
- 100 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Apfelmus

- 0,6 kg Äpfel geputzt
- 20 g Zucker
- Zimt

### Kohlrabi-Radieschen-Gurken-

#### Rohkost

- 0,2 kg Kohlrabi geputzt
- 0,2 kg Radieschen geputzt
- 0,2 kg Gurke geputzt
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Salatmayonnaise 50 % Fett
- 20 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 g Kresse frisch

1. Für die Reibekuchen die rohen Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Eier und Haferflocken unterrühren, salzen und in Rapsöl esslöffelgroße Portionen von beiden Seiten goldgelb backen. Reibekuchen auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Apfelmus servieren.
2. Für das Apfelmus Äpfel schälen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser und etwas Zucker und Zimt weich dünsten. Bei Belieben pürieren.
3. Für den Rohkostsalat Kohlrabi, Radieschen und Gurken raspeln. Mit einem Dressing aus Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (341 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
307 kcal	15,1 g	35 g	6,86 g	2,91 mg	164 µg	57,6 µg	47,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82,3 mg	55,9 mg	2,35 mg	4,14 g



# Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“



## Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Spinatkartoffeln

- 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 70 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 0,8 kg Spinat frisch oder TK
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,2 kg Feta
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Birnen-Apfel-Kompott

- 0,25 kg Birnen geschält
- 0,25 kg Äpfel geschält
- 100 g Pflaumen getrocknet
- 0,2 l Apfelsaft
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 g Honig
- Zimt

1. Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit 20 ml Öl gefettetes GN-Blech legen. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Den zerkleinerten Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne und zerbröselten Feta dazugeben und auf den halbierten Kartoffeln verteilen. Bei 200°C ca. 10-15 Minuten überbacken.
2. Für das Kompott die in Stücke geschnittenen Birnen und Äpfel mit den halbierten Pflaumen in Apfelsaft weich dünsten. Für die Honigcreme den Joghurt mit dem Honig verrühren und mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (377 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
328 kcal	15,4 g	35,6 g	10,2 g	3,55 mg	185 µg	88 µg	43,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
221 mg	92,3 mg	4,34 mg	5,59 g





## Auflaufrezepte

### Kohlrabi-Kartoffelauf *l*auf \*

#### Zutaten

- ca. 7,5 kg Kartoffeln
- je nach Größe 8-10 Kohlrabi
- Sesam
- Salz
- Pfeffer
- 6 Dosen Kokosmilch
- Gemüsebrühe
- ca. 400g Käse zum Überbacken

#### Zubereitung

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Sesam vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in die Auflaufformen geben und mit einer Mischung aus Kokosmilch und Gemüsebrühe übergießen. Das Gemüse sollte ca.  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{2}{3}$  mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Hälfte der Auflaufformen mit Käse bestreuen zum Überbacken.

Auflaufformen für ca.  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde bei 180-200°C Ober-Unterhitze backen.



### Rote Spinat-Lasagne \*

#### Zutaten

- 285 g Butter
- 240 g Mehl
- 750 ml Milch
- 750 ml Sahne
- 75 g Honig
- 9 Dosen gestückelte Tomaten (400g)
- 120 ml Olivenöl
- Italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 1500 g Lasagnenudeln
- 2000 g TK Spinat
- 600 g Gouda

#### Zubereitung

Den Spinat auftauen und abtropfen lassen. Den Käse reiben. Die Tomatenstücke in das erwärmte Öl geben. Mit Salz, Honig und Cayenne würzen und 10 Minuten einkochen lassen. Anschließend in die Auflaufformen verteilen.

Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Mit Milch und Sahne zum Kochen bringen. Die Sauce leise 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Kräutern würzen und die Hälfte des Käses darin schmelzen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Lasagneplatten auf die Tomatensauce in den Auflaufformen legen. Spinat darüber verteilen. Darüber wieder eine Schicht Lasagneplatten. Die Kräutersauce darüber gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 35 - 40 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten und die Lasagne noch 15 Minuten ruhen lassen.



## Makkaroni-Auflauf \*

### Zutaten

- ca. 4 kg Makkaroni
- 6x 700 g passierte Tomaten
- 5x 200 ml Sahne
- Öl, z. B. Olivenöl
- 6x 150 g Mozzarella, gerieben
- 4x 150 g Gouda, gerieben
- Knoblauch
- 2x 20 g Basilikum, gerebelt
- Paprikapulver, rosenscharf
- Butter für die Form
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Das Wasser für die Nudeln kochen lassen und Salz hinzugeben. Dann die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen.

Für die Soße das Öl erhitzen, den Knoblauch fein hacken und anbraten. Die passierten Tomaten hinzugeben und etwas kochen lassen, dann die Sahne hinzugeben und rühren. Nun die Gewürze hinzugeben und ca. 3 Minuten kochen lassen.

Die Auflaufformen fetten, Nudeln hinein geben und die Soße darüber gießen. Gouda und Mozzarella vermischen und über die Nudeln streuen



### Weißer Spinatlasagne \*

#### Zutaten

- 5 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 10 EL Butter
- 3 kg Blattspinat
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1250 ml Brühe
- 1250 ml Sahne
- 1250 ml Schmand
- 400 g Parmesan
- ca. 5 Packungen Lasagneplatten
- ca. 400 g geriebenen Gouda

#### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Blattspinat auftauen lassen, kleinschneiden und für 5 Minuten dünsten und würzen. Brühe erhitzen, Sahne, Schmand und Parmesan unterrühren. Lasagneplatten abwechselnd mit Spinat, Sahnesauce in eine Auflaufform schichten. Mit Sahnesauce beginnen und enden. Hälfte der Auflaufform mit Gouda bestreuen. Lasagne im Backofen bei 180° zugedeckt 30 min backen, danach für weitere 20 min. offen backen.

## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“



### Nudelauflauf \*

#### Zutaten

- 2 kg Nudeln bissfest vorgekocht
- 1 kg Käse zum Bestreuen

#### Soße:

- 1-2 Stangen Lauch
- Gemüsebrühe
- 2 l Sahne
- 2 Pck. Schmelzkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### Gemüse:

- 1,5 kg Erbsen (TK)
- 1,5 kg Karotten
- etwas Butter

#### Zubereitung

Nudeln bissfest vorkochen. Karotten schälen und kleinschneiden. Mit den gefrorenen Erbsen in Butter mit Salz und Pfeffer leicht (nicht zu lang) anschwitzen

Lauch waschen und fein schneiden, in etwas Gemüsebrühe weich kochen und pürieren.

Mit Sahne aufgießen und mit Schmelzkäse und Salz, Pfeffer, Muskat stark würzen.

Nudeln mit Gemüse in der Auflaufform mischen und mit Sahnesoße übergießen und (zur Hälfte) mit Käse bestreuen. Auflaufform ca. für 30 Minuten bei 180°C bei Umluft in den Ofen,

#### ! TIPP:

Soße und Käse nur in die Kita mitgeben und erst kurz bevor der Auflauf in den Ofen geht darauf verteilen, da die Nudeln sonst so viel Soße ziehen und matschig werden.



### Nudelaufbau „Grünes Glück“ \*

#### Zutaten

- 2,5 kg Nudeln (lange, dicke)
- 4 Zwiebeln
- 2400 g Brokkoli
- 16 El Öl
- 1600 ml Milch (3,5%)
- 600 g Schafskäse (Feta)
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

#### Zubereitung

Nudeln laut Packungsanleitung kochen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Die dicken Stiele, wenn nötig. Schälen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Die Brokkolistiele und 800 ml Wasser hinzufügen, aufkochen und bei kleiner Hitze 5 min köcheln lassen. Die Röschen und die Milch hinzugeben, alles erneut aufkochen lassen. Den Brokkoli so lange kochen, bis er weich ist. Dann den Schafskäse hinzugeben und alles pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Auflaufformen buttern und Nudeln füllen. Dann die Soße auf die Formen verteilen. Die Hälfte der Auflaufform mit Käse bestreuen.

Da alles gekocht ist, muss der Auflauf nicht nochmal abgebacken werden. Es reicht das Aufwärmen am Essenstag.



## Crispelle con Spinaci (aus der Vergangenheit vor 2015)

### Zutaten

#### Teig

- 1125 g Mehl
- 18 Eier
- 2250 ml Milch
- 1,5 TL Salz
- 180 g geschmolzene Butter

#### Füllung

- 2,2 kg Rahmspinat oder Blattspinat (püriert)
- 800 - 1000 g Quark (Sahnequark oder Ricotta)
- 300 g Parmesan
- 7 kl. Eier (oder weniger)
- Salz, Pfeffer

#### Sauce

- 1,5 l Sahne
- 600 g Parmesan

### Zubereitung

Aus dem Mehl, den Eiern, der Milch, dem Salz und der Butter einen Crepesteig herstellen und für 1 Stunde ruhen lassen. Crepes danach ausbacken.

Die Füllung herstellen und die Crepes damit befüllen. Gefüllte Crepes in Auflaufform geben. Crepes mit der Sahne und dem Parmesan (verquirlt) übergießen.

Bei 225°C ca. 15-20 Minuten überbacken.



### Kartoffel-Blumenkohl-Gratin (aus der Vergangenheit vor 2015)

#### Zutaten

- 6,5-7 kg Kartoffel
- 3 große Blumenkohl
- 600 g geriebenen Gouda

#### Béchamelsoße

- 9 EL Butter
- 9 EL Mehl
- 750 ml Milch
- 4,5 Becker süße Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, roh in dicke Scheiben schneiden und ca. 15-20 Minuten vorkochen. Abtropfen lassen und in die gefetteten Auflaufformen geben. Den Blumenkohl waschen, in Röschen zerteilen und ebenfalls kurz vorkochen (10-15 min.). Danach zu den Kartoffeln geben.

Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl anstäuben und 2 min. unter Rühren hellgelb anbraten. Den Topf vom Herd nehmen und die heiße Milch in den Mehlbrei mit einem Schneebesen rühren. Die Soße unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie aufwallt. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zuletzt die Sahne unterrühren. Die Soße darf dann nicht mehr kochen.

Die Soße über die Kartoffeln und den Blumenkohl geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180°C für ca. 35-40 Minuten backen.

## Auflaufrezepte (Vorschläge)

### Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln (Woche 3; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

#### Orangen-Eisbergsalat



0,5 kg Eisbergsalat geputzt  
0,25 kg Orangen geschält  
20 g Honig  
20 ml Zitronensaft  
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett

#### Hirseauflauf

1,5 l Milch 1,5 % Fett  
0,6 kg Hirse  
1 Vanilleschote  
Jodsalz  
4 Eier  
50 g Honig  
50 g Sesam  
40 ml Rapsöl  
0,65 kg Äpfel geputzt  
Zimt



- Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orange filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen. Honig in Zitronensaft auflösen und mit dem Joghurt vermengen. Über den Salat gießen.
- Für den Auflauf Milch mit Hirse, aufgeschnittener Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen. Eier trennen. Das Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Beides mit dem gerösteten Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse geben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Äpfel fein würfeln oder raspeln. Die Äpfel auf der Hirsemasse verteilen, mit Zimt würzen und die zweite Hälfte der Hirsemasse darüber geben. Anschließend bei 200 °C ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (406 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
454 kcal	13,8 g	64,9 g	16,1 g	2,09 mg	300 µg	80,9 µg	21,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
284 mg	151 mg	7 mg	10,8 g



## Kartoffel-Auflauf



### 20 Portionen

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <i>4 kg kleine Kartoffeln</i>   | schälen und vierteln.  |
| <i>750 g Schalotten</i>         | mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Schale abziehen und die Schalotten in Scheiben schneiden.   |
| <i>6 Knoblauchzehen</i>         | schälen und fein hacken.   |
| <i>150 g Butterschmalz</i>      | in einer großen oder mehreren kleinen Auflaufformen erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin anbraten.  |
| <i>120 g Mehl</i>               | darüberstäuben und unter Rühren andünsten.   |
| <i>700 ml Sahne</i>             |  |
| <i>700 ml Milch</i>             | und  |
| <i>700 ml Gemüsebrühe</i>       | nach und nach dazugießen. Zwischendurch immer wieder gut umrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Kartoffeln zugeben und alles bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten kochen lassen. Häufiger umrühren, damit nichts anhängt. Mit |
| <i>Salz, Pfeffer und Muskat</i> | abschmecken.   |
| <i>1 Töpfchen Salbei</i>        | und  |
| <i>1 Zweig Rosmarin</i>         | fein hacken und unterrühren.   |
| <i>250 g Gouda, mittelalt</i>   | reiben und über die Kartoffeln geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 25 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist.   |



## Kartoffel-Champignon-Auflauf

20 Portionen

Spätzle-Brokkoli-Auflauf,  
Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas)  
(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Spätzle-Brokkoli-Auflauf

0,5 kg Spätzle  
0,6 kg Brokkoli frisch oder TK  
0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.  
0,1 kg Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl

### Waldorfsalat

0,15 kg Knollensellerie geputzt  
0,15 kg Äpfel geputzt  
15 ml Zitronensaft  
0,1 kg Ananas Konserve abgetropft  
0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett  
80 g Joghurt 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Für den Auflauf die Spätzle in Salzwasser garen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit den Brokkoliröschen und dem geriebenen Käse vermengen und in eine mit der Hälfte des Öls gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken. Zwiebelringe im restlichen Öl leicht anbräunen und den Auflauf damit bestreuen.
2. Für den Waldorfsalat den geraspelten Sellerie mit den geraspelten Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasstücke unterheben, mit saurer Sahne und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (254 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
284 kcal	11,1 g	33 g	12,2 g	1,33 mg	137 µg	44,6 µg	51 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
207 mg	37,8 mg	1,57 mg	4,36 g





## Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Pizzateig

0,5 kg Weizenvollkornmehl  
1 Würfel Hefe  
0,3 l Wasser  
Jodsalz

### Belag

0,18 kg Zwiebeln geschält  
1 Knoblauchzehe  
20 ml Rapsöl  
0,4 kg Tomaten geputzt  
Oregano, Basilikum  
0,8 kg Blattspinat  
20 ml Rapsöl  
0,45 kg Champignon geputzt  
0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer

### Tomatensalat

0,7 kg Tomaten geputzt  
50 g Gemüsezwiebeln geschält  
20 ml Essig  
20 ml Rapsöl  
15 g Petersilie frisch  
Jodsalz, Pfeffer

- Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben und mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen, zu dem Mehl geben, alles zu einem Hefeteig verarbeiten und gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Öl andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen. Blattspinat in Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
- Für den Salat die Tomaten in Scheiben oder Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (373 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
342 kcal	13,3 g	36,1 g	18,1 g	4,16 mg	512 µg	321 µg	57,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
313 mg	150 mg	6,1 mg	10,4 g



## Vegetarische Lasagne



Zutaten für 3 Auflaufformen

---

ca. 1,25 kg Lasagne-Nudeln, Vollkorn

### Rote Schicht

500 g Sojaschnipsel fein  
7 kl. Dosen Tomaten in Stücken  
600 g Tomatenmark  
8 kleine Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
gehacktes frisches Basilikum  
Pfeffer, Salz, Zucker  
Pizzagewürz

1 kg Gouda gerieben

### Weißer Schicht

2 kg Hüttenkäse  
6 Eier  
400 g Parmesan, fein gerieben  
Salz, Pfeffer  
(evtl. gehackte glatte Petersilie)

### Bechamelsauce

5 EL Mehl  
1 l Milch  
2 Schmelzkäse-Ecken  
+ evtl. Käse zum bestreuen

---

### Rote Schicht

Sojaschnipsel nach Rezept aufquellen (meist in Brühe aufkochen und 10 min quellen lassen). In Pfanne mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Alle weiteren Zutaten zufügen.

Käse grob reiben und später nach Lust und Laune auf der roten Schicht verteilen.

### Weißer Schicht:

Alle Zutaten verrühren.

In die Lasagneformen einschichten:

Nudeln, rote Schicht, Käse, Nudeln, weiße Schicht, Nudeln, rote Schicht, Käse, Nudeln, Bechamelsauce + geriebener Käse.

### Backzeit:

175 °C, 30 min; vor dem Servieren etwas ruhen lassen



## Suppenrezepte

### **Blumenkohl-Kokos-Suppe \***

#### **Zutaten**

(Mengen müssen ggf. aufgestockt werden, um ca. 12 l Suppe zu erhalten)

- 1,5 kg Kartoffeln
- 3 Blumenkohl
- 3 Zwiebeln
- Salz/Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Curry
- 3 Dosen Kokosmilch
- nach Geschmack etwas Sahne

#### **Zubereitung**

Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Blumenkohl und Kartoffeln dazugeben und kochen. Mit Salz, Gemüsebrühe, Curry würzen. Wenn das Gemüse weich ist, pürieren und Kokosmilch und ggf. etwas Sahne dazugeben. Ausreichend Wasser/Brühe dazu, sodass Suppe nicht zu dick wird.



### Kartoffel-Kohlrabi-Suppe \*

#### Zutaten

- ca. 6-7 kg Kartoffeln (2/3 Kartoffeln)
- ca. 2-2,5 kg Kohlrabi (1/3 Kohlrabi)
- 4 Becher Sahne
- 4 Becher Schmand
- Salz
- Knoblauchpulver

#### Zubereitung

Die zwei Suppentöpfe bis zur Hälfte mit klein-geschnittenen Kartoffeln füllen. Die klein-geschnittenen Kohlrabis hinzufügen. Als Mengenverhältnis gilt 2/3 Kartoffeln zu 1/3 Kohlrabi. Soviel Wasser hinzugeben, dass das Gemüse bedeckt ist. Alles köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Jeweils zwei Becher Sahne und zwei Becher Schmand pro Suppentopf hinzugeben und alles pürieren. Suppe mit Salz und Knoblauch abschmecken.



### Kürbis-Kokos-Suppe \*

#### Zutaten

- 2 kleine/mittelgroße Kürbisse
- 1 kg Karotten
- 1 kg Kartoffeln (manchmal nehme ich auch mehr Kürbis und weniger Kartoffeln)
- 2 große Zwiebeln
- Olivenöl zum Anbraten
- 2 Dosen Kokosmilch
- Gewürze: klare Suppe von Rapunzel,
- Curry
- Meersalz nach Geschmack
- Frisch gepresster Orangensaft nach Geschmack

#### Zubereitung

Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Karotten in Stücken dazugeben, kurz mit anschwitzen. Dann Kartoffeln und Kürbis dazugeben, mit Brühe auffüllen, etwas schrittweise wegen der Schärfe dazugeben. Suppe solange kochen bis das Gemüse weich ist. Kokosmilch dazugeben und pürieren. Gegebenenfalls Wasser hinzufügen, sofern die Suppe zu dick gerät. Um es etwas Fruchtiger zu machen, kann man zwei Orangen auspressen und den Saft dazugeben.



### Tomaten-Möhren-Suppe mit Reis \*

#### Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3500 g Tomaten
- 50 ml Olivenöl
- 2500 g Möhren
- 3000 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 6 Löffel Ghee
- 2 Löffel italienische Kräuter
- 700g Reis
- Bund Basilikum

#### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl und Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
2. Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Mit Olivenöl und Rosmarin bestreichen, dann im Backofen 30 Minuten bei 200 braten. Brühe, Möhren und Tomatenmark zu den Tomaten geben und ca. 15 Minuten köcheln.
3. Basilikum in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit einem Pürierstab anpürieren. Mit Salz, Pfeffer und italienische Kräuter abschmecken. Vor dem Servieren gekochten Reis dazugeben.



### Gemüsesuppe \*

#### Zutaten

- 4 Gemüsezwiebeln
- 6 kg Kartoffeln
- 1 kg Möhren
- 1 kg Pastinaken
- 4 Pck Alpro Soja Cuisine
- Salz
- Gemüsebrühe

#### Zubereitung

Gemüse waschen, schälen und kleinschneiden. Zwiebeln in Öl andünsten und das Gemüse hinzugeben. Kurz andünsten. Mit Wasser auffüllen, so dass das Gemüse bedeckt ist und Gemüse gar kochen. Mit Gemüsebrühe und Salz würzen. Suppe pürieren und abschließend die Soja Cuisine hinzufügen.



### Kartoffel-Blumenkohlsuppe à la Wolfgang Dannel

#### Zutaten

- ca. 5-6 kg Kartoffel
- 3 Blumenkohlköpfe
- 5-6 daumendicke Stangen Porree
- 1-1,5 Händevoll Möhren
- 1-2 faustdicke Selleriestücke
- 1,5 l Sahne
- 3 Päckchen Frischkäse
- etwas Milch

#### Zubereitung

Porree anbraten. Möhren und Sellerie im Mixer kleinhacken und dazugeben. Ablöschen (mit Kartoffelbrühe oder Wasser). Kartoffeln schälen, kleinschneiden und gar kochen. Blumenkohl getrennt gar kochen. Dann alles zusammen in zwei große Töpfe geben, Sahne sowie den Frischkäse (zerdrückt und mit etwas heißer Milch verrührt) hinzugeben.

Damit es sämiger wird: 5-6 Kartoffeln pürieren. Mit Wasser auffüllen.

## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“



### Linsensuppe (aus der Vergangenheit vor 2015)

#### Zutaten

- ca. 3 kg Linsen
- 6 Bund Suppengrün
- 12 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Salz
- 2 kg Kartoffeln
- 400 ml Creme fraiche
- 400 ml süße Sahne

#### Zubereitung

Zutaten bis auf Creme fraiche und Sahne mit 8 Liter Wasser (je 4 l pro Topf) ca. 1 Stunde kochen lassen.

Je 200 ml Creme fraiche und 200 ml Sahne pro Topf zugeben und nochmals aufkochen lassen.



### Kartoffel-Lauchsuppe (aus der Vergangenheit vor 2015)

#### Zutaten

- ca. 15-21 Stangen Lauch (in Ringe geschnitten)
- 6 große Zwiebeln (gehackt)
- Gemüsebrühe
- 6 kg Kartoffeln (gekocht)
- Butter
- Milch
- 2 x 300g süße Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch

#### Zubereitung

Kartoffeln kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Lauch in der Butter anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und mit Milch aufgießen. Die gekochten Kartoffeln hinzugeben und alles Pürieren. Sahne hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.



## Suppenrezepte (Vorschläge)



### Lauchrahmsuppe

20 Portionen

4 kg Lauch  
150 g Butter  
150 g Mehl  
2,5 l Gemüsebrühe  
1,25 l Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskat

in feine Ringe schneiden, waschen und in andünsten. Mit bestäuben. dazugießen und 10 min. köcheln lassen. zufügen. Mit abschmecken und zum Schluß fein pürieren.

Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten: 800 g Lauch, 30 g Butter, 2 El Mehl, 500 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat.

### Gemüsesuppe mit Gerste

20 Portionen

650 g 500 g grobgeschrotete Gerste  
70 15 El gekörnte Gemüsebrühe  
850 6,5 l heißes Wasser  
1 kg 750 g Lauch  
1 kg 750 g Möhren  
600 g 500 g Rosenkohl  
500 g Blumenkohl  
300 ml süße Sahne  
600 g saure Sahne  
Majoran, Schnittlauch, Petersilie  
Salz, Pfeffer und evtl. Gemüsebrühpulver

mit  
in  
geben und zur Seite stellen.  
putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Gerste aufkochen und dann das Gemüse dazugeben. Alles 10 - 15 min. kochen lassen.  
und  
in die Suppe einrühren. Mit  
abschmecken.

Tip: Wenn es ganz schnell gehen soll, einfach 2,5 kg (bzw. 500 g) TK-Suppengemüse nehmen.

Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten: 100 g grobgeschrotete Gerste, 3 El gekörnte Gemüsebrühe, 1300 ml heißes Wasser, 150 g Lauch, 150 g Möhren, 100 g Rosen- und 100 g Blumenkohl, 60 ml süße Sahne, 120 g saure Sahne, Majoran, Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer und evtl. Gemüsebrühpulver.



## Cremige Tomatensuppe

20 Portionen

4 El Butter  
5 Dosen Pizzatomen  
(à 400 g)  
8 Tl Zucker  
2 Tl Pfeffer  
2 Pck. TK-Basilikum  
  
1,5 l Wasser  
  
8 El Butter  
12 El Vollkornmehl  
  
1,2 l Milch  
4 Pck. passierte Tomaten  
  
4 Tl edelsüß Paprika, Salz

in einem Topf schmelzen lassen.

zu der geschmolzenen Butter geben. Umrühren und aufkochen lassen. Mit ablöschen. 15 min. köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren.

in einem zweiten Topf schmelzen lassen. dazugeben und unter Rühren bei geringer Temperatur anrösten, bis die Masse bräunlich wird.

unter Rühren langsam dazugießen. und die schon vorbereitete Tomatensoße in die Mehlschwitze geben und kurz aufkochen lassen. Mit abschmecken.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 1 El Butter, 1 Dose Pizzatomen, 1,5 Tl Zucker, 0,5 Tl Pfeffer, 0,5 Pck. TK-Basilikum, 300 ml Wasser, 1,5 Tl Butter, 2 El Vollkornmehl, 250 ml Milch, 1 Pck. passierte Tomaten, 1 Tl edelsüß Paprika und Salz.

## Käsesuppe

20 Portionen

200 g Butter  
200 g Mehl  
  
5 l Gemüsebrühe  
625 g Schmelzkäse  
  
Salz, Pfeffer und Muskat  
2 Bund Petersilie

schmelzen lassen.

darüberstreuen, unter Rühren anbräunen und mit

ablöschen. 7 min. kochen lassen und dazugeben. Unter Rühren schmelzen lassen und mit

abschmecken.

waschen, putzen, kleinhacken und über die Suppe streuen.

**Tip:** Reichen Sie dazu Weißbrot.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 40 g Butter, 40 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe, 125 g Schmelzkäse, Salz, Pfeffer, Muskat und 0,5 Bund Petersilie.



## Nudelrezepte

### **Röstsoße aus Suppengemüse mit Sahne \***

#### **Zutaten**

(für ca. 40 Kita-Kinder)

- 4 große Zwiebeln
- 600 g Petersilienwurzeln (kann ersetzt werden durch anderes Gemüse)
- 1 kg Möhren
- 4 Stangen Lauch (ca. 1 kg)
- 16 EL Butter (Alternativ: Öl)
- 200 g Tomatenmark
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 8 Lorbeerblätter
- 1 l Sahne (Alternativ: Sojacreme)
- Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Den Lauch putzen und in breite Ringe schneiden. Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Das Gemüse darin rundherum anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Die Gemüsebrühe und Lorbeerblätter dazugeben. Alles aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen. Das Gemüse fein pürieren und die Sahne unterrühren. Die Soße nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer würzen.



### Nudeln mit Tomatensoße \*

#### Zutaten

- 6 Knoblauchzehen
- 6 Zwiebeln
- 6 Karotten
- 6 Stangen Bleichsellerie oder 4 Zucchini und 2 Lauch
- 6 x 500g passierte Tomaten oder Tomatenstücke
- 450 g Tomatenmark
- 375 - 400ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- Oregano, Kräuter der Provence etc.
- Olivenöl
- 3 kg Nudeln
- ca. 500 g geriebenen Käse (Gouda/Parmesan)

#### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch glasig braten und dann Karotten hinzugeben. Etwas anbraten und dann das restliche Gemüse zubereiten. Anbraten und Garen. Mit den Tomaten, dem Tomatenmark und der Gemüsebrühe ablöschen. Solange kochen, bis das Gemüse gar ist. Die Soße pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.



### Vegane Grünkern-Bolognese \*

#### Zutaten

- 500 g Grünkernschrot
- 5 Zwiebeln
- Paprikapulver
- ca. 10 EL Tomatenmark
- 5 Dosen stückige Tomaten
- 2 Päckchen Hafer- oder Sojasahne
- Agavendicksaft
- ca. 1 l Gemüsebrühe ggf. etwas mehr
- Öl zum Anbraten
- Kräuter frisch oder getrocknet (Basilikum, Oregano, Thymian, Majoran)
- Salz, Pfeffer, ggf. Sojasoße

#### Zubereitung

Zwiebel kleinschneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und das Grünkernschrot bei mittlerer Hitze darin anschwitzen, bis die Zwiebel glasig sind und der Grünkern nussig duftend und goldbraun ist. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst lässt sich der Grünkern nicht mehr weich kochen.

Das Paprikapulver und das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Mit den stückigen Tomaten, Agavendicksaft und der Gemüsebrühe ablöschen.

Bei Verwendung getrockneter Kräuter diese jetzt hinzugeben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Hafersahne und (frische Kräuter) unterrühren und 2 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.



### Nudeln mit Spinatsoße \*

#### Zutaten

- ca. 3 kg Blattspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Zwiebeln
- ca. 4 Becher Sahne oder Frischkäse
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 3 kg Nudeln

#### Zubereitung

Knoblauch pressen und Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen anbraten. Blattspinat hacken und mit etwas Wasser zu den Zwiebeln geben. Alles kurz köcheln lassen.

Je nach Wahl Sahne oder Frischkäse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



### Nudeln mit Süßkartoffel-Mango-Soße \*

#### Zutaten

- 4 Zwiebeln
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 5-8 Süßkartoffel (je Größe)
- 2 kg Karotten
- 2640 ml passierte Tomaten (4 Flaschen)
- 4 vollreife Mango
- Salz, Pfeffer, Koriander, Kumin

#### Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Olivenöl mit Knoblauch andünsten. Karotten und Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln weich dünsten. Mit passierten Tomaten und etwas Wasser, sowie den Mangos fertig kochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken (Vorsicht nicht zu viel!).

Evtl. dazu Käse oder geröstete Kerne zum Bestreuen dazu reichen.



### Bolognese vegetarisch (aus der Vergangenheit vor 2015)

#### Zutaten

(Mengen ggf. etwas verringern)

- 2000 g Pilze (braune Champignons)
- 13 Möhren
- 8 Stangen Staudensellerie
- 4 Gemüsezwiebeln
- 20 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Lorbeerblätter
- 4 Zweige Rosmarin
- 12 Stiele Thymian
- 10 Dosen geschälte Tomaten (à 425g)
- 300 g Sojaschnetzel fein
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 3 kg Nudeln (Spaghetti)
- geriebenen Käse (Parmesan)

#### Zubereitung

Pilze putzen und in der Küchenmaschine grob hacken. Auf einem Blech ausgebreitet im heißen Ofen bei 50°C (Umluft) 30 Min. trocknen lassen. Inzwischen Möhren schälen, Staudensellerie putzen und Zwiebeln schälen, alles fein würfeln.

Öl in einem weiten Topf erhitzen, Pilze zugeben und bei starker Hitze hellbraun rösten. Zwiebeln und Gemüse hinzugeben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und zugeben. Lorbeerblätter zugeben, Rosmarin und Thymian fein hacken und untermischen. Tomaten zugeben und grob zerstoßen. 400 ml Wasser zugeben, mit Salz, Pfeffer, Sojaschnetzel und Paprikapulver würzen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten schmoren.

## Nudelrezepte (Vorschläge)

22

### Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen; Bananen-Nuss-Quark (Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):



**Spaghetti**  
0,7 kg Spaghetti

**Gemüsesoße**  
40 ml Rapsöl  
0,12 kg Zwiebeln geschält  
0,5 kg Paprikaschoten geputzt  
0,5 kg Zucchini geputzt  
0,3 kg Zuckermais, TK  
0,4 l Gemüsebrühe  
20 g Tomatenmark  
Jodsalz, Pfeffer  
15 ml Sojasoße  
Schnittlauch frisch  
50 g Sonnenblumenkerne

**Bananen-Nuss-Quark**

0,4 kg Magerquark  
50 ml Milch 1,5 % Fett  
50 ml Mineralwasser  
0,25 kg Bananen geschält  
15 ml Zitronensaft  
10 g Honig  
100 ml Schlagsahne 30 % Fett  
30 g Haselnussblätter



1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Gemüsesoße Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Paprikawürfel, in Scheiben geschnittene Zucchini und Maiskörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bissfest dünsten. Anschließend mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Gemüsesoße mit geschnittenem Schnittlauch und gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und zu den Spaghetti servieren.
3. Für den Bananen-Nuss-Quark den Magerquark mit Milch und Mineralwasser verrühren. 2/3 der Bananen mit Zitronensaft und Honig pürieren und unter die Quarkmasse rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die restlichen Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Quark vermengen. Mit leicht angerösteten Haselnussblättern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (428 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
408 kcal	12,1 g	55,7 g	17,7 g	5,5 mg	340 µg	64,4 µg	61,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
102 mg	86,8 mg	2,2 mg	6,69 g





## Nudeln mit Gemüsesoße

20 Portionen

1250 g Nudeln  
5 große rote Paprika  
10 Karotten  
10 Zucchini  
  
15 Frühlingszwiebeln  
2 El Butter  
2 El Olivenöl  
  
3 Dosen Mais (à 330 g)  
5 Bund Schnittlauch  
5 Bund Dill  
5 Dosen Pizzatomen  
(à 400 g)  
Salz, Pfeffer  
10 El Sonnenblumenkerne

kochen.

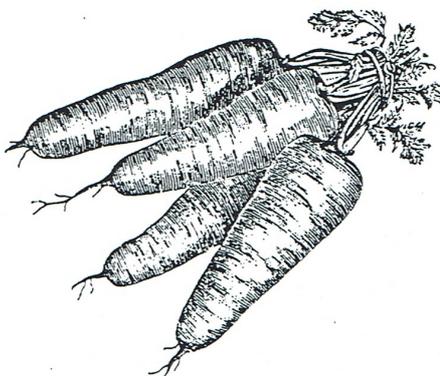
waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.

putzen und in dünne Ringe schneiden.  
und

zusammen erhitzen. Paprika und Karotten zufügen und 8 min. andünsten. Dann die Zucchini, die Frühlingszwiebeln und zugeben und weitere 5 min. dünsten.  
und  
kleinhacken und unterrühren.

unterheben. Mit würzen, nochmals erhitzen. ohne Fett anrösten und über die Soße streuen. Zu den Nudeln servieren.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 250 g rohe Nudeln, 1 große rote Paprika, 2 Karotten, 2 Zucchini, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Tl Butter, 1 Tl Olivenöl, 0,5 Dose Mais, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Dill, 1 Dose Pizzatomen, Salz, Pfeffer und 2 El Sonnenblumenkerne.





### Nudeln mit Gemüsesoße

20 Portionen

1250 g Nudeln  
 5 große rote Paprika  
 10 Karotten  
 10 Zucchini  
 15 Frühlingszwiebeln  
 2 El Butter  
 2 El Olivenöl  
 3 Dosen Mais (à 330 g)  
 5 Bund Schnittlauch  
 5 Bund Dill  
 5 Dosen Pizzatomen (à 400 g)  
 Salz, Pfeffer  
 10 El Sonnenblumenkerne

kochen.

waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.

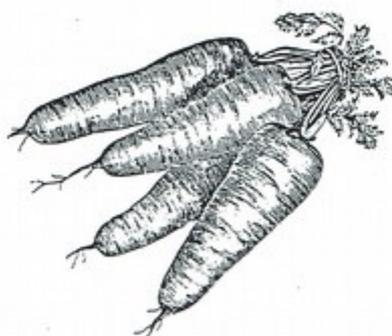
putzen und in dünne Ringe schneiden. und

zusammen erhitzen. Paprika und Karotten zufügen und 8 min. andünsten. Dann die Zucchini, die Frühlingszwiebeln und zugeben und weitere 5 min. dünsten. und

kleinhacken und unterrühren.

unterheben. Mit würzen, nochmals erhitzen. ohne Fett anrösten und über die Soße streuen. Zu den Nudeln servieren.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 250 g rohe Nudeln, 1 große rote Paprika, 2 Karotten, 2 Zucchini, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Tl Butter, 1 Tl Olivenöl, 0,5 Dose Mais, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Dill, 1 Dose Pizzatomen, Salz, Pfeffer und 2 El Sonnenblumenkerne.



102 mg	86,8 mg	2,2 mg	6,69 g
--------	---------	--------	--------





## Spinat-Frischkäse-Sauce

20 Portionen

12 Zwiebeln  
6 Pack. TK-Spinat (à 450 g)  
1,2 kg Frischkäse

12 Eigelb  
800 ml Sahne  
400 ml Milch

Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
Zucker

schälen, würfeln und in Butter andünsten. zugeben und bei milder Hitze auftauen lassen. unterrühren und gut aufkochen.

mit  
und  
verquirlen, zum Spinat geben.  
**Nicht mehr kochen lassen! Mit**

abschmecken.

Diese Soße paßt gut zu Nudeln.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 2 Zwiebeln, 450 g TK-Spinat, 250 g Frischkäse, 2 Eigelb, 150 ml Sahne, 90 ml Milch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker.

## Möhren-Sauce

20 Portionen

5 kg Möhren  
10 El Zitronensaft  
10 Zwiebeln  
300 g Butter  
Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer, Zucker

5 Bund Petersilie

1250 ml süße Sahne

Brühpulver

waschen, schaben und fein raspeln. Sofort in wenden.

fein hacken und in  
glasig werden lassen.  
unterrühren. Nach 3 min. Möhren dazugeben.  
Mit

würzen und bei geschlossenem Deckel alles  
fast weich dünsten.

waschen, trocknen und fein hacken.  
Wenn die Möhren fast gar sind, Petersilie und  
dazugeben. 2 min. kochen lassen und  
nochmals mit  
abschmecken.

Diese Soße paßt gut zu Nudeln.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 500 g Möhren, 2 El Zitronensaft, 2 kleine Zwiebeln, 60 g Butter, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Bund Petersilie, 250 ml süße Sahne und 1 El Brühpulver.



## Käse-Royal

20 Portionen

15 Eier  
1,25 l Milch  
Kräutersalz, Pfeffer und  
Muskat  
1 kg Emmentaler

aufschlagen und in eine Schüssel geben.  
dazugießen.

dazugeben.  
reiben und unterrühren. Die Soße über den  
vorbereiteten Auflauf gießen. Im Backofen  
überbacken.

Diese Soße eignet sich besonders zum Überbacken von Gemüse, Getreide  
oder Teigwaren.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen zubereiten wollen, so  
benötigen Sie folgende Zutaten: 3 Eier, 250 ml Milch, Kräutersalz, Pfeffer,  
Muskat und 200 g Emmentaler.**



## Tomatensauce

20 Portionen

5 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
Butter  
5 El Tomatenmark  
5 P. passierte Tomaten  
(à 400 g)  
1,25 l Brühe  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Basilikum, Oregano

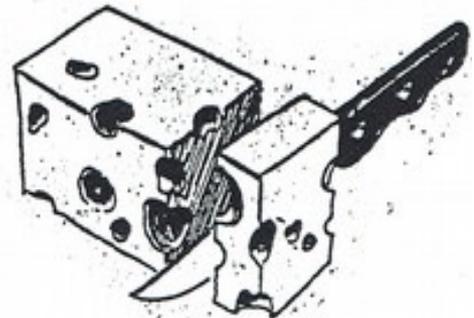
würfeln,  
durch die Presse drücken, alles in  
anbraten.  
und

und  
dazugeben und mit

würzen. Alles 30 min. köcheln lassen.

Diese Soße paßt zu Nudeln, Getreidegerichten, Fisch oder gefüllten  
Paprikaschoten.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so  
benötigen Sie folgende Zutaten: 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
Butter, 1 El Tomatenmark, 1 Packung passierte Tomaten, 250 ml Brühe,  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Basilikum und Oregano.**





## Weitere Rezeptideen

### **Vegetarischer Hamburger mit selbstgemachten Dinkelbrötchen \***

#### **Zutaten**

für ca. 50-60 Pattys für Burger

- fein 750 g Haferflocken, fein
- 450 g saure Sahne
- 3 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2-3 rote Paprika
- 9 Eier
- 6 EL Tomatenmark
- 180 g geriebener Bergkäse
- 2-3 TL Paprika edelsüß
- Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Petersilie
- 4-6 TL frische o. getrocknete Thymianblätter
- 6 EL Olivenöl

#### **Zubereitung**

Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen, fein würfeln, ebenfalls die geputzte Paprika in Würfelchen schneiden. Die Petersilie fein wiegen.

Alles zu den Haferflocken geben, bis auf das Öl die restlichen Zutaten hinzufügen, gut miteinander vermengen und abschmecken. Die Masse etwa 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

Dann recht kleine und flache Frikadellen am besten mit feuchten Händen formen und in der Pfanne mit heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten ausbacken. Zu hohe Temperatur vermeiden, denn durch das Paprikagewürz werden sie schnell dunkel.

Fortsetzung des Rezeptes auf der nächsten Seite



## Dinkelvollkorn-Hamburgerbrötchen \*

### Zutaten

für ca. 50-60 Brötchen

- 2.250 Mehl (ca. 1/2 Dinkelvollkornmehl und 1/2 Dinkel- oder Weizenmehl Typ 1050 gemischt)
- 1.380 g warmes Wasser
- 45 g frische Hefe
- 45 g Salz
- 210 g Honig
- 300 g Butter
- 3 Eier
- Sesam zum Bestreuen

### Zubereitung

Die Frischhefe in einer Mulde im Mehl mit dem lauwarmen Wasser und etwas Mehl zu einem Teiglein verrühren, mit Mehl bestäuben und ca. 10 Minuten gehen lassen. Dann alle Zutaten zu einem weichen Teig gut verkneten, zugedeckt noch 15 Minuten stehen lassen. In einer Schüssel mit Deckel oder die Schüssel mit Klarsichtfolie umwickelt in den Kühlschrank stellen und für etwa 18 Stunden oder über Nacht darin stehen lassen.

Den Teig aus dem Kühlschrank herausnehmen, kurz durchkneten und Teiglinge abstechen. Es ist praktisch, sie abzuwiegen, dann sind sie alle gleichmäßig schwer (ca. 75 g pro Bun). Die Brötchen mit bemehlten Händen rund formen, auf eingefettete oder mit Backpapier belegte Backbleche legen und 10 Minuten gehen lassen. Nun etwas flach drücken, damit sie die typische Burger-Form bekommen. Noch ca. 1 Stunde bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis sie gut aufgegangen sind. Bevor sie in den Backofen kommen, mit einem Pinsel mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Die Bleche relativ mittig in den Ofen schieben und bei 190°C Umluft mit Dampf (Schale mit Wasser) ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Die Hamburger Brötchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

### Zum Belegen der Burger:

ca. 40 kleine Scheiben Käse, 1/2 Salat, 1 Gurke, 1 Paprika und Tomaten in Scheiben, 1 Flasche Ketchup.

Für eine Hamburgersauce saure Sahne, Tomatenmark, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker verrühren.



## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“

### Reis-Möhren-Frikadellen \*

#### Zutaten

für knapp 100 Portionen

- 1000 g Basmati Reis, gekocht
- 1000 g Möhren, geraspelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, durchgepresst
- 10 Eier
- Senf (kleines Glas, mittelscharf 200 ml)
- 1 Tube Tomatenmark (200 g)
- 2 EL Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer n. B.
- Semmelbrösel (insgesamt ca. 3 Packungen, a 200g), zum Binden (Menge abhängig von der Formbarkeit der Frikadellen) & zum wälzen
- Öl, zum Braten

#### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu kleinen Frikadellen formen. Frikadellen in Semmelbrösel wälzen und anschließend goldbraun anbraten. Die Menge ergibt ca. 100 Frikadellen, wenn diese klein geformt werden.

Dazu passt Ketchup gut, aber sicherlich auch ein Quark-Dip.



## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“

### Dinkel mit Gemüse-Kokos-Sauce \*

#### Zutaten

- 1,5 - 2 kg Dinkel (z.B. "Dinkel wie Reis" von Rewe Bio oder geschliffener Dinkel)
- 2 Zwiebeln
- 1,5 kg Karotten
- 4 Paprika
- 4 Zucchini
- 2 Gläser Mais
- 2 Dosen Kokosmilch
- Tomatenmark
- Olivenöl
- Meersalz und Curry nach Geschmack
- klare Brühe von Rapunzel

#### Zubereitung

Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Karotten dazugeben und mit anbraten. Danach Paprika, Zucchini und Tomatenmark dazugeben. Alles anbraten und danach in etwas Brühe kochen, Mais dazugeben, Kokosmilch und Gewürze dazugeben.



## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“

### Reis mit Kürbissoße und Falafeln \*

#### Zutaten

- 2 kg Reis
- 1,25 kg Kürbis
- 450 g Lauch
- 1000 ml stückige Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml süße Sahne
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- Falafelmischung von Alnatura (Tegut), ca. 5 Päckchen

#### Zubereitung

Den Kürbis gründlich waschen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin leicht anbraten. In der Zeit den Lauch waschen und schneiden. Anschließend den Lauch zu dem Kürbis geben. Gemüsebrühe sowie stückige Tomaten hinzugeben und mit reichlich Salz, etwas Pfeffer und Basilikum würzen. Die Sahne einrühren und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Soße leicht pürieren und abschmecken.

Die Falafel laut Packungsanweisung zubereiten.



## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“

### Bratlinge oder Gemüseschnitten \*

#### Zutaten

- 1,5 kg Zwiebeln
- 3 kg Karotten
- 8 Zucchini
- 2 kg Kartoffeln
- Knoblauch nach Geschmack
- 900 g Sonnenblumenkerne
- 20 Eier
- 600 g Semmelbrösel
- Kräuter
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung für Bratlinge

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und Zucchini waschen. Beides grob raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. das Gemüse mit den Eiern, Kräutern, den Semmelbröseln und den gerösteten Sonnenblumenkernen zu einem Teig verarbeiten und ca. 12 Bratlinge in Fett ausbacken.

#### Zubereitung für Gemüseschnitten

Ebenfalls den Teig genauso wie oben beschrieben herstellen und dann die Masse in Auflaufformen streichen. Darauf etwas Olivenöl verstreichen und das nochmals während des Backens tun.

Im Ofen benötigt die große Form bei 180°C Umluft ca. 60 Minuten, die mittlere Form 50 Minuten und die kleine Form ca. 40 Minuten.

Evtl. dazu Kräuterquark oder Ähnliches.



## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“

### Reis mit Möhren-Erbsen-Kokos-Soße \*

#### Zutaten

- 2 kg Naturreis
- etwas mehr wie 1x Bund dicke Karotten
- 1x TK Erbsen,
- 6 Kokosmilch
- Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Eden Würzl klare Suppe hefefrei

#### Zubereitung

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden und kurz kochen, so dass diese noch etwas Biss haben.

Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Karotten mit dem gekochten Wasser und die Kokosmilch hinzufügen mit Salz, Pfeffer und Eden Würzl klare Suppe hefefrei abschmecken und kurz aufkochen lassen und zum Schluss die Erbsen hinzufügen.



## Leitfaden „Kochen für die Wilde 13“

### Grießauflauf (nach Judith)

#### Zutaten

- 7 l Vollmilch
- 560 g Rohrzucker
- 560 g Butter
- 1,4 kg Hartweizengrieß
- 28 Eier
- Salz
- Semmelbrösel
- Sauerkirschen (Glas)

#### Zubereitung

Milch, Zucker, Prise Salz und Butter aufkochen lassen, Grieß einstreuen und 10 Minuten unter Rühren quellen lassen. Abkühlen lassen.

Eier trennen, Eigelb in die Grießmasse einrühren. Eiweiß steif schlagen und leicht unterheben.

Auflaufformen einfetten und mit Semmelbrösel austreuen. Masse einfüllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 55 Minuten backen.

#### Gluten-/Laktosefreie Variante:

- 1 l Sojamilch
- 80 g Rohrzucker
- Salz
- 250 g Maisgrieß

## Weitere Rezeptideen (Vorschläge)

### Blumenkohl mit Grünkern

20 Portionen

350 g Grünkern  
Wasser  
3,25 kg geputzten  
Blumenkohl

5 Zwiebeln  
10 Knoblauchzehen  
5 Dosen Pizzatomaten  
(à 400 g)

10 Eier  
600 g Mascarpone  
1,25 l Sahne  
Salz, Pfeffer und Muskat

in der 2 1/2 fachen Menge  
30 min. lang köcheln lassen.

in Röschen teilen und 5 min. blanchieren.  
Dann gut abtropfen lassen und in eine  
Auflaufform geben. Den fertigen Grünkern  
dazugeben.

und  
kleinhacken, mit

verrühren und mit dem Gemüse vermischen.  
Den Backofen auf 200°C vorheizen.

mit  
und  
verrühren. Mit  
würzen und über den Auflauf gießen. Eine  
Stunde backen.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 70 g Grünkern, Wasser, 650 g geputzten Blumenkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose Pizzatomaten, 125 g Mascarpone, 250 ml Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer und Muskat.

### Broccoli und Champignons in Gorgonzola-Soße

20 Portionen

5 große Zwiebeln  
1,25 kg Broccoli  
2,5 kg Champignons  
900 g Gorgonzola  
8 Ei Öl

1250 g saure Sahne  
400 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

in Würfel schneiden.

in kleine Röschen teilen,  
putzen und blättrig schneiden,  
in Würfel schneiden.

in einen Topf geben und die Zwiebeln darin  
andünsten. Das restliche Gemüse dazugeben  
und schmoren lassen. Nach ca. 10 min.

und  
zum Gemüse gießen und den vorbereiteten  
Käse dazugeben. Umrühren bis der Käse  
geschmolzen ist. Mit  
abschmecken.

Diese Soße paßt zu Nudeln oder Reis.

**Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten:** 1 Zwiebel, 250 g Broccoli, 500 g Champignons, 175 g Gorgonzola, 2 Ei Öl, 250 g saure Sahne, etwas Gemüsebrühe zum Verlängern, Salz und Pfeffer.

GUTEN APPETIT



## Vegetarische Mini-Hamburger

Für 8-10 kleine Bratlinge (Durchmesser ca 4 -5cm)

- 80 g Haferflocken
- 0,5 Zwiebel ,kleingehackt
- 150ml Gemüsebrühe
- etwas Öl
- wenig Salz

Nach Belieben zum Variieren:

- Gewürze und Kräuter  
(z.B.Paprikapulver, Petersilie etc)
- Tomatenmark
- kleingehacktes Gemüse z.B. Paprika, Pilze, Mais
- geriebener Käse oder Ei (dann klebt die Masse besser)

Zwiebeln in etwas Öl andünsten, Haferflocken dazu , mit Brühe ablöschen, Masse rühren, bis ein Brei entsteht. Je nach Konsistenz evtl noch etwas Brühe hinzu. Würzen. *+ evtl. Gemüseaspel o. Ei dazu.*

Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Bratlinge formen, auf Backpapier setzen, dabei etwas flachdrücken.

Im Ofen bei 150-180 Grad ca 10 Minuten backen(Umluft oder Grill).

Kann man gut portionsweise einfrieren.

Bei Bedarf über Nacht auf einem Backblech auftauen lassen und vor dem Verzehr kurz im Ofen erwärmen.

## Mini-Hamburgerbrötchen: (ca 15 kleine)

- 500 g Mehl
- 240 ml Milch zimmerwarm
- 60 g Butter weich
- 1 Ei
- 1 EL Trockenhefe oder 0,5-0,75 Würfel Frischhefe
- 0,75 TL Salz
- 1 EL Zucker (oder flüssiger Honig)

Zucker/Honig und Hefe in die Milch einrühren. Einige Minuten stehen lassen. Mehl, Butter, Ei und Salz in eine Schüssel geben. Milch dazugeben und alles zu einem glatten Teig zusammenkneten.

**Abdecken und an einem warmen Ort ca 1 Stunde gehen lassen. Danach den Teig kräftig durchkneten und in ca 15 Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und je 7-8 Kugeln auf ein Blech setzen. Die Kugeln werden nun flachgedrückt, bis runde Fladen von ca. 1 cm Dicke entstanden sind. Abgedeckt ca. 45 Minuten an einem nicht zu kalten Ort gehen lassen.**

Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft) ca. 15 Minuten backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Brötchen lassen sich auch sehr gut einfrieren.

Fortsetzung nächste Seite



Dazu :

Salatgurke (in Scheiben)  
Eisbergsalat (in mundgerechte Stücke gerupft)  
Tomaten (in Scheiben)  
evtl Zwiebelringe  
Ketchup  
Mayonaise

**Mengen für ca 20-25 Kinder und 5 Betreuer:**

**ca 50-55 kleine Bratlinge**

500 g Haferflocken  
3 Zwiebeln  
950-1000ml Gemüsebrühe  
Öl  
wenig Salz

evtl 3 Eier

**Ca 50-55 Mini-Hamburgerbrötchen:**

1750 g Mehl (auch Dinkelmehl geht gut) Mischung Dinkel + (Weizen-) Vollkorn!  
840ml Milch  
210 g Butter  
3 Eier  
3,5 EL Trockenhefe oder 1,75-2,5 Würfel Frischhefe  
2,5 TL Salz  
3 EL Zucker oder flüssiger Honig

Teig kann man auch sehr gut in einem Brotbackautomaten kneten lassen.  
*oder Kuchemaschine*

*Von Heidi Rosellen gekocht am Freitag, 02.03.2012*



## Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Grünkernbratlinge

40 ml Rapsöl  
0,3 kg Grünkernschrot  
0,24 kg Karotten geschält  
0,55 l Gemüsebrühe  
3 Eier  
75 g Haferflocken  
0,15 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer

**Grünkern** ist unreif geernteter Dinkel (alte Weizenart), der vor dem Entfernen der Spelzen über Buchenholzfeuer gedarrt wird.

### Gebackene Kartoffelspalten

1 kg Kartoffeln festkochend geschält  
30 ml Rapsöl  
Jodsalz

### Brokkoli

1 kg Brokkoli geputzt

### Kräutersoße

60 g Zwiebeln geschält  
10 ml Rapsöl  
25 g Weizenmehl  
0,3 l Milch 1,5 % Fett  
0,2 l Gemüsebrühe  
50 g Kräutermischung TK (Oregano, Basilikum, Thymian, ....)  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernbratlinge 10 ml Öl in einem Topf erhitzen, Grünkernschrot und Karottenraspel andünsten, mit 550 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ausquellen lassen. Eier, Haferflocken und Frischkäse unter die Masse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 Bratlinge formen und diese entweder in 30 ml Öl braten oder auf mit 30 ml Öl eingefetteten Back-/GN-Blechen bei 200 °C ca. 15-20 Minuten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln längs halbieren oder vierteln, mit 30 ml Öl vermengen, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 220°C ca. 40 Minuten abbacken.
3. Die Brokkoliröschen bissfest dämpfen.
4. Für die Kräutersoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und die gehackten Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (420 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
370 kcal	13,1 g	46,3 g	15,7 g	2,94 mg	342 µg	78,9 µg	93,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
154 mg	97,4 mg	3,81 mg	9,11 g





## Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Porree, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat (Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Linsengemüse



- 60 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 0,15 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Porree geputzt
- 0,35 kg Pastinaken geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,33 kg Linsen rot, getrocknet
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 30 g Tomatenmark
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- Petersilie frisch

**Pastinaken** sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

### Spätzle

- 0,6 kg Eier-Spätzle

### Mandarinen-Eisbergsalat

- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Mandarinen geschält
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Zitronensaft
- 15 g Honig
- Jodsalz, Pfeffer



1. Für das Linsengemüse die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken fein raspeln und das restliche Gemüse würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Linsen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen. Zuletzt die Milch unterrühren und das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle reichen.
2. Die Spätzle in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen und die Mandarinen in Stücke schneiden. Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (384 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
370 kcal	7,53 g	57,8 g	16,3 g	2,39 mg	263 µg	92,6 µg	22,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
120 mg	75,9 mg	3,98 mg	7,85 g





## Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

- Reis**  
0,6 kg Reis parboiled
- Champignon-Ragout**  
0,2 kg Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
20 g Weizenmehl  
0,25 l Milch 1,5 % Fett  
0,25 l Gemüsebrühe  
0,8 kg Champignons geputzt  
Jodsalz, Pfeffer  
Thymian, Oregano frisch oder TK
- Knusperjoghurt**  
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett  
30 g Honig  
0,4 kg Johannisbeeren geputzt  
80 g Haferflocken  
50 g Sesam

**Parboiled Reis** enthält im Vergleich zu „normalem“ weißem Reis mehr Vitamine und Mineralstoffe, da er vor dem Schleifen und Polieren mit einem besonderen Dampfdruckverfahren behandelt wird.

1. Den Reis in Salzwasser garen.
2. Für das Ragout die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Champignonscheiben, Gewürze und Kräuter zufügen und ca. 5 Minuten garen.
3. Für den Nachtisch Joghurt und Honig verrühren und mit den Johannisbeeren vermengen. Haferflocken und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Joghurt streuen. Sofort servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (432 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
386 kcal	7,85 g	63,1 g	13,9 g	1,23 mg	332 µg	49,5 µg	19,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
160 mg	126 mg	4,58 mg	6,31 g



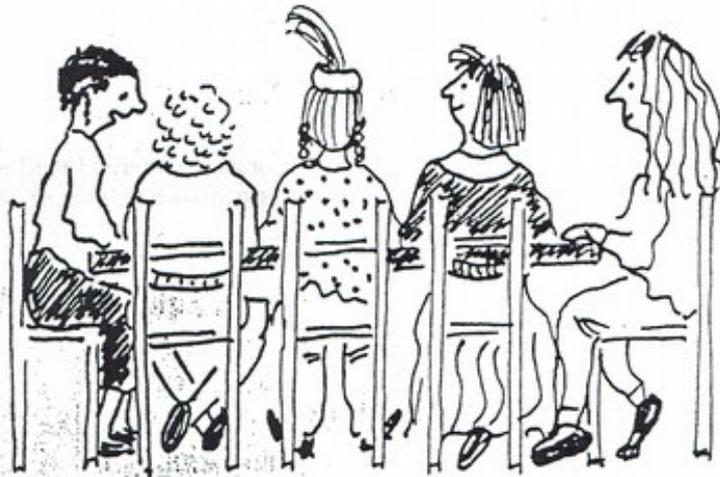
## Reispfanne südländische Art

20 Portionen

1500 g Reis	in
3 l Gemüsebrühe	35 min. gar kochen.
12 Zwiebeln	in Würfel schneiden.
10 Knoblauchzehen	fein hacken. In
10 El Öl	
10 El Butter	und
10 El Wasser	glasig dünsten.
10 grüne Paprikaschoten	und
10 gelbe Paprikaschoten	kleinschneiden und dazugeben. Mit
Cayennepfeffer	würzen.
3 El Thymianblättchen	und
3 El getr. Oregano	dazugeben und kurz mitbraten. Den Reis
	untermischen.
6 Dosen Pizzatomen (à 400 g)	dazugeben.
1 kg Schafskäse	darüber zerbröckeln. Das Gericht 5 min.
	zugedeckt ziehen lassen.
10 El fr. Basilikum	darüberstreuen.

**Tip:** Statt Pizzatomen können Sie im Sommer frische Tomaten verwenden. Diese dann kurz in kochendes Wasser geben, häuten und würfeln.

Wenn Sie dieses Rezept nur für 4 Portionen kochen wollen, so benötigen Sie folgende Zutaten: 300 g Reis, 600 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 El Öl, 2 El Butter, 2 El Wasser, 2 grüne und 2 gelbe Paprikaschoten, Cayennepfeffer, 2 Tl Thymianblättchen, 2 Tl getr. Oregano, 1 Dose Pizzatomen, 200 g Schafskäse, 2 El frisches Basilikum.



VEGETARISCH FÜR DEN GROßEN HUNGER



## Spinat-Graupen-Risotto, Blattsalate mit Avocado und Tomate (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Spinat-Graupen-Risotto

50 g Schalotten geschält  
1 Knoblauchzehe  
40 ml Rapsöl  
0,5 kg Weizengraupen  
20 g Gemüsebrühe gekörnt  
1 kg Blattspinat geputzt  
150 g Tomaten getrocknet  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Salat

0,1 kg Feldsalat geputzt  
0,1 kg Kopfsalat geputzt  
0,25 kg Avocado geputzt  
0,25 kg Tomaten geputzt  
20 ml Zitronensaft  
30 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer, Basilikum frisch

**Avocado**, auch Alligatorbirne genannt ist eine bimenähnliche, dunkelgrüne Beerenfrucht. Mit 24g Fett/100g ist sie im Vergleich zu anderen Früchten fettreich, hat jedoch einen hohen Gehalt an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel Vitamin E, B6 und Kalium.

1. Für das Risotto Schalotten und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten, Weizengraupen hinzufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren dünsten. 1,5 l Wasser aufgießen, gekörnte Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen. Blattspinat und in Stücke geschnittene eingeweichte Tomaten unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
2. Für den Salat den Feld- und Kopfsalat zupfen, die Avocado und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Mit gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (352 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
304 kcal	11,8 g	36,8 g	11,4 g	4,93 mg	293 µg	179 µg	47,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
184 mg	139 mg	6,12 mg	11,9 g





## Anhang

Die aufgeführte Tabelle gibt Richtwerte für unterschiedliche Mengenangaben. Bitte immer an die Mengenangaben des Kindergartens halten.

Gericht	Menge pro Kind	Für 10 Kinder	Für 20 Kinder	Für 30 Kinder	Für 40 Kinder	Für 50 Kinder	Für 100 Kinder
Suppe als Vorspeise	150 ml	1,5 l	3 l	4,5 l	6 l	7,5 l	15 l
Suppe als Hauptgericht	250 ml	2,5 l	5 l	7,5 l	10 l	12,5 l	25 l
Blattsalat	30 g	300 g oder 1 Salatkopf	600 g oder 2 Salatköpfe	900 g oder 3 Salatköpfe	1,2 kg oder 4 Salatköpfe	1,5 kg oder 5 Salatköpfe	3 kg oder 10 Salatköpfe
Dressing dünn	1 EL oder 10 ml	10 EL oder 100 ml	200 ml	300 ml	400 ml	500 ml	1 l
Sojafol zum Saftessen	150 g	1,5 kg	3 kg	4,5 kg	6 kg	7,5 kg	15 kg
Gemüse roh	50 g	500 g	1 kg	1,5 kg	2 kg	2,5 kg	5 kg
Gemüse gepulvt, als Beilage	100 g	1 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	10 kg
Gemüse als Hauptgericht	200 g	2 kg	4 kg	6 kg	8 kg	10 kg	20 kg
Kartoffeln als Beilage	100 g	1 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	10 kg
Kartoffeln als Hauptgericht	180 g	1,8 kg	3,6 kg	5,4 kg	7,2 kg	9 kg	18 kg
Reis & Nudeln (roh gewogen) als Beilage	40 g	400 g	800 g	1,2 kg	1,6 kg	2 kg	4 kg
Reis & Nudeln (roh gewogen) als Hauptgericht	50 g	500 g	1 kg	1,5 kg	2 kg	2,5 kg	5 kg
Öhnocchi (roh gewogen)	80 g	800 g	1,6 kg	2,4 kg	3,2 kg	4 kg	8 kg
Fleischersatz als Stück	50 g	500 g	1 kg	1,5 kg	2 kg	2,5 kg	5 kg
Fleischersatz als Ragout	30 g	300 g	600 g	900 g	1,2 kg	1,5 kg	3 kg
Hülsenfrüchte (roh gewogen) als Beilage	25 g	250 g	500 g	750 g	1 kg	1,25 kg	2,5 kg
Hülsenfrüchte (roh gewogen) als Hauptgericht	35 g	350 g	700 g	1,1 kg	1,4 kg	1,75 kg	3,5 kg
Brot & Brötchen als Beilage	45 g	450 g	900 g	1,4 kg	1,8 kg	2,25 kg	4,5 kg
Brot & Brötchen zum Saftessen	70 g	700 g	1,4 kg	2,1 kg	2,8 kg	3,5 kg	7 kg
Obst	80 g	800 g	1,6 kg	2,4 kg	3,2 kg	4 kg	8 kg
Getränke (Wasser & Tee)	500 ml	5 l	10 l	15 l	20 l	25 l	50 l

Stand September 2021