

Müsliriegel

Zutaten:

für 40 Personen

- 400 g gemischte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Maronen)
- 265 g Sonnenblumenkerne
- 800 g zarte Haferflocken
- 1,2 kg Äpfel
- 130 g Leinsamen geschrotet
- ggf. 200 g Rosinen

Im Sommer (Juni, Juli, August)
können Beeren mit
reingearbeitet werden. Das
sorgt für eine tolle rote Farbe.

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen auf 180 °C Ober- Unterhitze oder 160 °C Umluft.
2. Äpfel entkernen und mit etwas Flüssigkeit weich dünsten, im Anschluss pürieren.
3. Gemischte Nüsse grob hacken.
4. Gehackte Nüsse mit Sonnenblumenkernen und Haferflocken in einer Schüssel mischen.
5. Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 2 cm dick gleichmäßig verstreichen
6. Im Backofen 25-30 Minuten goldbraun backen.
7. Aus dem Backofen nehmen und in kleine Riegel schneiden und auf einem Küchengitter abkühlen lassen.

Bei Nussallergie und -unverträglichkeit
können die Nüsse ganz einfach durch
Saaten ersetzt werden wie
Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne.

Bohnencreme

Zutaten:

- 400 g Weiße Bohnen
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bio- Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- Salz zum Abschmecken
- Tomatenmark

Zubereitung: 2 Varianten

Grüne Bohnencreme

Zubereitung:

1. Die Bohnen abtropfen lassen.
2. Petersilie fein hacken.
3. Petersilie und Bohnen mit einem Stabmixer unter langsamer Zugabe von Öl zu einer Creme mixen.
4. Zitrone auspressen und etwas Saft oder für mehr Geschmack Zitronenschale zur Bohnencreme hinzufügen.
5. Knoblauch pressen und hinzufügen.
6. Mit Salz abschmecken.

Rote Bohnencreme

Zubereitung:

1. Die Bohnen abtropfen lassen.
2. Bohnen mit einem Stabmixer unter langsamer Zugabe von Öl zu einer Creme mixen.
3. Knoblauch pressen und gemeinsam mit etwas Salz zur Bohnencreme hinzufügen.
4. Als letztes Tomatenmark hinzugeben und vermengen, bis gewünschter Geschmack entsteht.



Bohnen sind als Hülsenfrüchte eine gesunde Eiweißquelle. Außerdem haben sie einen hohen Ballaststoffgehalt und enthalten wichtige Nährstoffe wie Zink und Eisen. Erbsen und Ackerbohnen sind regionale Hülsenfrüchte.

Schoko-Hafer Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 2 EL Kakao
- 35 g Sonnenblumen
- 70 g Haferflocken zart
- 1 Vanilleschote
- 65 ml Wasser
- 65 ml Butter
- 30 g Leinsamen geschrotet
- 50 g Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kakao, Salz und Vanillemark Mixen.
2. Wasser, Butter und Honig im Topf erhitzen bis das Fett geschmolzen ist.
3. Flüssigkeit zu der Hafer-Kakaomischung hinzufügen.

Bio-Zertifikate verbieten den Einsatz schädlicher Pestizide. Dadurch schützen Sie nicht nur die Artenvielfalt, sondern auch die Gesundheit von Arbeiter:innen in der Landwirtschaft. Auch das Fair-Trade-Siegel stellt sicher, dass bestimmte Sozialstandards eingehalten werden. Besonders bei Produkten aus Übersee ist es daher sinnvoll, auf diese Zertifizierungen zu achten.



Tipp Aufstrich:

über Nacht im Kühlschrank aushärten lassen, anschließend in Riegen schneiden - tadaa! wir haben einen tollen Schokoriegel.

Apfel-Zwiebel Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 300 g Apfel
- 300 g Zwiebel
- 500 g Butter oder Margarine
- 3 g Thymian
- Mit Salz abschmecken

Zubereitung:

1. Apfel und Zwiebel würfeln und in der Butter/Margarine anbraten.
2. Mit Thymian und Salz würzen.
3. Alles pürieren.

Rote Linsen Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 190 g rote Linsen
- 375 ml Gemüsebrühe
- 1 große Karotte
- 1 große Zwiebel
- 2 ½ Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- Basilikum Gewürz
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ggf. 190 g Joghurt

Haltbarkeit der Aufstriche: 1 Woche



Tipp

Wenn Ihr den Aufstrich bei den Kindern testet, reduziert zunächst die Menge und macht ihn "rar", so wird die Neugierde der Kinder geweckt.

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen und alles fein würfeln.
2. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten.
3. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten.
4. Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen.
5. Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen.
6. Mit Salz, Basilikum und Pfeffer abschmecken.
ggf. Joghurt unterrühren.



Pflanzliche Eiweißquellen wie Linsen sind eine kostengünstige Alternative zu tierischen Produkten und senken zugleich den CO₂-Verbrauch.

Die Proteinquelle sollte im Gericht klar benannt & gekennzeichnet werden.

Rote Bete Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 80 g Zwiebel
- 150 g Rote Bete gekocht
- 100 g Feta Käse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Olivenöl
- 8 g Honig
- 10 ml Limettensaft

Zubereitung:

1. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in etwas Öl in einer heißen Pfanne anschwitzen.
2. Rote Bete in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben.
3. Feta und Sonnenblumenkerne, Honig, Olivenöl und Limettensaft hinzugeben.
4. angeschwitzten Zwiebeln hinzugeben und alles pürieren. Mit Salz und ggf. mehr Limettensaft abschmecken.

Honig gilt als reines Naturprodukt - doch die Realität sieht oft anders aus. Importierter Honig wird häufig unreif geerntet und muss daher energieintensiv wärmebehandelt werden. Zudem enthalten viele ausländische Produkte gentechnisch veränderte Pollen und der lange Transportweg verursacht hohe Emissionen und Kosten. Wer nachhaltig genießen will, sollte deshalb auf regionalen Honig aus Deutschland setzen. Zuckerrübensaft, eine vegane Alternative, ist eine weitere umweltfreundliche Alternative.



Honig sollte im U3-Bereich nicht eingesetzt werden, da verunreinigter Honig zu Vergiftungen führen kann, die für Kleinkinder besonders gefährlich sind.

Früchte Aufstrich

Zutaten:

für 10 Personen

- 130 g Dörr Obst
- 70 ml Saft/Flüssigkeit

Zubereitung:

1. Das Dörrobst in Flüssigkeit für 10 Minuten einweichen lassen.
2. Mit dem Stabmixer gut durchmischen.

Trockenfrüchte eignen sich für die Lagerung. Bei rechtzeitiger Zubereitung können auch nicht saisonale Früchte aus dem Vorsommer verwendet werden. Regionale Optionen sind zum Beispiel Birnen, Äpfel, Trauben, Pflaumen, Aprikosen, Heidelbeeren und Brombeeren.



Tipp
Mit ein wenig Unterstützung der Kinder können leckere Apfelringe ganz einfach selbst hergestellt werden.

Brötchen- und Fladenbrotteig

Zutaten:

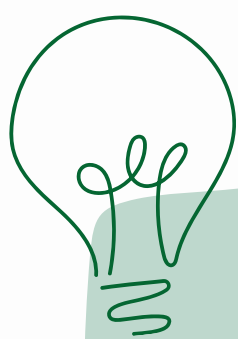
für 40 Personen

- 1600 ml Milch
- 480 ml Wasser
- 2 1/2 EL Salz
- 1 1/2 EL Zucker
- 400 ml Oliven-/ Rapsöl
- 3200 g Mehl
- 67 g Hefe

Hierbei handelt es sich um ein Basisrezept, das sich hervorragend für Brötchen, Pizza, Fladenbrot uvm. eignet.

Zubereitung:

1. Die lauwarme Milch mit dem Zucker und der Hefe anrühren und 5 Minuten stehen lassen.
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
3. Je nach Konsistenz ggf. mehr Öl oder Mehl einarbeiten.
4. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Teig in die gewünschte Form bringen. Die Garstücke ggf. nochmals gehen lassen.
6. Bei 200 ° C Ober- Unterhitze für mind. 10 Minuten ausbacken.



Die Randschichten von Körnern (Weizen, Dinkel, ...) enthalten gesunde Nährstoffe, die unter anderem die Verdauung unterstützen. Sowohl Vollkorngetreide als auch zusätzliche Körnermischungen können in die Rezeptur integriert werden. Hafer, Roggen und Dinkel bieten regionale Alternativen zu Weizen.

Gemüsesalz "Alleskönner"



Ernährungsrat
Köln und Umgebung

Zutaten:

für 10 Personen

- 500 g Karotte
- 500 g Staudensellerie
- 500 g Knollensellerie
- 500 g Petersilienwurzel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Liebstöckel
- 50 ml Öl
- 200 g Salz (Salzmenge beträgt 10 % der Masse an Gemüse, es gehen aus 30-50 %)



Haltbarkeit:

im Kühlschrank: 8 Wochen, eingeweckt: Jahre

Für Lebensmittelkontrolle immer beschriften, dabei müssen nicht alle Zutaten genannt werden, sondern nur worum es sich handelt.

Kann auch mit Zwiebeln oder Knoblauch zubereitet werden.

Für eine lange Lagerung Zwiebeln, Knoblauch oder Kohlgemüse weglassen!

Falls es für ein Curry genutzt werden soll, kann auch direkt das gewünschte Gewürz hinzugefügt werden, z.B.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika.

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden oder fein reiben.
2. Für die Entfaltung des Geschmacks: Das Gemüse in ein wenig Öl anschwitzen - gerade so viel Wasser hinzufügen, dass das Gemüse bedeckt ist.
 - *Das Gemüsesalz kann auch ohne Garprozess hergestellt werden. Dazu alle Zutaten mit Küchenmaschine zerkleinern und Salz hinzugeben. Je höher der Salzgehalt, desto länger ist es haltbar.
3. Gewürze und Salz hinzugeben.
4. So lange kochen lassen, bis das Gemüse weich genug ist, um es zu pürieren (Lorbeerblätter entfernen).
5. Einmach-Gläser mit kochendem Wasser ausspülen.
6. Die heiße Masse in Gläser füllen und verschließen.
7. Für das Einwecken: Die Gläser 20-30 Minuten (je nach Füllmenge der Gläser) in einem Topf mit Wasser einkochen. Auch im Konvektomaten bei 100°C Dampf möglich.

Kartoffelecken

Zutaten:

für 10 Personen

- 1400 g Kartoffel (mehligkochend)
- 80 ml Rapsöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Ecken schneiden.
2. Anschließend die Kartoffeln mit dem Öl und dem Salz vermengen.
3. Die Kartoffelecken auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C für 20 Minuten goldbraun backen.



Sobald Kartoffeln zu hell gelagert werden, können sich Giftstoffe in der Kartoffel bilden, die an der grünen Färbung zu erkennen sind. Kartoffeln sollten kühl und dunkel gelagert werden.

Tipp: Kartoffelecken eignen sich als schnelle Beilage zu einem aufwändigeren Gericht.

Kartoffel-Sellerie-Püree

Zutaten:

für 10 Personen

- 1600 g Kartoffeln
- 400 g Sellerie
- 200 ml Haferdrink
- Muskat, Salz zum Würzen

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Sellerie schälen und kleinschneiden und in wenig Salzwasser kochen (besser dämpfen, bis sie von allein von der Messerspitze rutschen).
2. Kartoffelwasser auffangen und z.T. für die Sauce weiterverwenden.
3. Haferdrink erwärmen.
4. Kartoffeln und Sellerie stampfen, die erwärmte Milch dem Stampf hinzugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.



Sellerie sollte mit Bedacht eingesetzt werden, da dieser zu den 14 Hauptauslösern allergischer Reaktionen gehört - im Speiseplan muss er als Allergen ausgezeichnet werden.

Trotzdem kann Sellerie durch viele Nährstoffe wie wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente punkten und sollte bei der Speiseplangestaltung nicht ausgeschlossen werden.

Rote Bete-Apfel-Salat

Zutaten:

für 10 Personen

- 1000 g gekochte Rote Bete
- 200 g Äpfel
- 100 g rote Zwiebeln
- 150 ml Rapsöl
- 90 ml Balsamico Essig hell
- 2 EL Senf
- 20 ml Wasser
- 2 EL Honig/Sirup/Zucker
- 1 Prise Salz



Tipp

Wenn Ihr ein neues Gericht wie diese Salate bei den Kindern testen möchtet, schaut, dass immer auch eine bereits bekannte Beilage als sichere Variante mit dabei ist.

Zubereitung:

1. Rote Bete und Äpfel zunächst vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden, anschließend in eine Schüssel geben.
2. Zwiebeln fein hacken und zu der Schüssel zugeben.
3. Für das Salatdressing: Öl, Balsamico, Senf, Wasser, Honig/Sirup/Zucker, Prise Salz in ein Einmach-Glas geben und schütteln bis eine homogene Masse entsteht.
4. Salatdressing in die Schüssel hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Tomatensalat

Zutaten:

für 10 Personen

- 1000 g Tomaten
- 100 g Rote Zwiebeln
- 150 ml Rapsöl
- 90 ml Balsamico Essig
- 20 ml Wasser
- 2 EL Süßer Senf
- 2 EL Honig/ Zucker
- 10 g Basilikum

Zubereitung:

1. Tomaten halbieren und in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln würfeln und mit den Tomaten und dem Basilikum in eine Schüssel geben.
3. Für das Salatdressing die restlichen Zutaten in ein Einmachglas geben und gut schütteln, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Das Dressing zum Salat geben, mischen und vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.

Grünkernklopse - Königsberger Art

Zutaten:

für 10 Personen

Klopse:

- 250 g Grünkernschrot
- 100 g Paniermehl
- 5 Eier
- 150 g Zwiebeln
- 2,5 TL Kapern
- 750 ml Gemüsebrühe
- Lorbeerblätter
- Piment
- Salz

Sauce:

- 500 ml des Kochsuds der Klopse
- 100 g Kapern
- 125 ml Hafercuisine
- 75 g Mehl
- 75 g Margarine
- 2.5 Zitronen

Zubereitung:

Klopse:

1. Grünkernschrot mit kochendem Wasser oder Gemüsebrühe einmal aufkochen und ausquellen lassen. Danach die gequollenen Grünkernerne abkühlen lassen.
2. Zwiebeln anbraten und auskühlen lassen.
3. Die abgekühlte Grünkernmasse und die abgekühlten Zwiebeln vermengen.
4. Kapern pürieren. Einen kleinen Teil unter die Hackmasse rühren.
5. Paniermehl und Eier zur Masse geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig kann die Masse nochmal mit Paniermehl gefestigt werden.
6. Klopse zu kleinen Kugeln formen (ggf. im Kühlschrank 10 min kaltstellen).
7. Gemüsebrühe mit Lorbeer und Piment, evtl. mit aufgehobenem Kartoffelwasser aufkochen.
8. Klopse in den kochenden Gemüse-Lorbeer-Pimentsud geben, bei schwacher Hitze ca. 20 Min. simmern lassen. Die Klopse aus dem Sud nehmen und den Sud durch ein Küchensieb abseihen.

Sauce:

9. Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl hinzufügen und gemeinsam ein wenig anrösten, aber keine Farbe entstehen lassen. Danach mit kalter Hafer-Milch ablöschen und kräftig rühren.
10. Mit dem Sud auffüllen und den „Mehlgeschmack“ langsam unter häufigem Rühren auskochen.
11. Mit den restlichen pürierten Kapern, Salz und Zitrone abschmecken, und je nach Konsistenz und Geschmack mit Hafer-Cuisine verfeinern.

Hafer-Pilz Bratling

Zutaten:

für 10 Personen

- 100 g Pilze
- 350 g Haferflocken
- 250 ml Milch
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 360 g Käse
- 3 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- Pries Salz, Muskatnuss
- Öl zum Braten



Pilze bieten einen tollen umami-Geschmack, den Kinder lieben. Je kleiner sie geschnitten werden, desto unauffälliger sind sie im Essen. Generell sollten Bestandteile des Essens in kleine, mundgerechte Stückchen geschnitten werden.

Zubereitung:

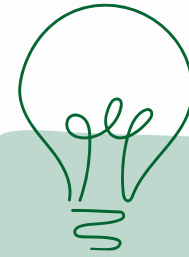
1. Die Haferflocken in etwas Milch 5 Minuten quellen lassen.
2. Pilze und Zwiebeln hacken, mit etwas Öl leicht anbraten und der Haferflockenmasse zufügen.
3. Den Käse, die Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben und alles gut vermengen.
4. Im Anschluss kleine Bratlinge formen und anbraten.
Alternativ können die Bratlinge auch sehr gut bei 180 °C für 10 – 15 Minuten im Ofen gebacken werden.

Spargelragout

Zutaten:

für 10 Personen

- 1000 g Spargel
- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- 600 ml Spargelwasser
- 60 g Zucker
- 20 g Salz
- 2 Zitronen
- 40 g Schnittlauch
- 4 EL Hefeflocken



Hefeflocken sind in der Kitaküche unterschätzt. Sie bringen eine würzige Grundnote ins Essen, die den Kindern zusagt.

Zubereitung:

1. Spargel gründlich schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Spargelstücke in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und Salz, Zucker sowie Zitronenscheiben hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Spargel durch ein Sieb abgießen, dabei das Spargelwasser auffangen, da dieses für die Sauce benötigt wird.
4. In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
5. Das Mehl in die geschmolzene Butter einrühren und kurz anschwitzen, bis es leicht goldgelb ist (nicht bräunen lassen!).
6. Unter ständigem Rühren nach und nach das Spargelwasser zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz evtl. etwas mehr oder weniger Flüssigkeit verwenden.
7. Die gekochten Spargelstücke in die Sauce geben und vorsichtig unterheben.
Mit Hefeflocken, Zitronenabrieb, Schnittlauch und Salz nach Geschmack verfeinern.