

Elisa Täufer



Loreen Eiffler

Schnelle Mittagessen für Kinder

Leckere und ausgewogene Gerichte,
die der ganzen Familie schmecken

riva

© 2020 des Titels »Schnelle Mittagessen für Kinder« (ISBN 978-3-7423-1569-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Familienalltag heißt oft ein gewisses Durcheinander, manchmal auch etwas Stress oder Chaos, und auch wenn es mittlerweile zig Rezeptbücher auf dem Markt gibt, fehlten uns doch oft Ideen, wenn das Essen einfach, schnell und trotzdem gesund sein sollte. Das Ganze wünschten wir uns ohne viel Schnickschnack, ohne Zutaten, von denen wir noch nie gehört hatten, und ohne schwierige Zubereitungsschritte. Und vor allem, den Kleinen sollte es schmecken. Wir haben uns selbst an unsere Kindheit

zurück erinnert – was waren unsere liebsten Gerichte? Und wie können wir diese auch noch gesund gestalten?

Das Ergebnis hältst du gerade in deinen Händen: ein Buch voller Rezepte für Klassiker, mit und ohne Fleisch, die du aber auch alle spielend leicht vegetarisch zubereiten kannst. Wir hoffen, dir so eine Sorge mehr abzunehmen, sodass du immer eine Antwort auf die Frage »Was gibt es heute zu essen?« parat hast.



Gemeinsames Kocherlebnis – unsere besten Tipps

Gemeinsames Kochen stärkt unserer Meinung nach nicht nur die Beziehung zu den Kids, sondern vermittelt ihnen auch ein viel besseres Verständnis für Lebensmittel. Für uns fängt das gemeinsame Erlebnis bereits im Supermarkt an. Die Kleinen lieben es meist, zusammen mit Mama oder Papa eine Einkaufsliste oder einen Wochenplan zu schreiben. So können sie ihre Wünsche äußern und in den Essensplan einfließen lassen. Sollte sich dein Kind natürlich jeden Tag Pommes wünschen, könntet ihr vielleicht einen Tag in der Woche ausmachen, an dem es frei wählen darf. Außerdem könnten aus den normalen Pommes auch leckere Gemüsepommes werden. In jedem Fall stärkst du das Selbstwertgefühl deines Kindes, wenn es mitentscheiden darf, was in eurer Familie auf dem Teller landet.

Ist der Plan erst einmal geschrieben, geht es zusammen in den Supermarkt. Auch hier können Kinder gut mit eingebunden werden, dabei spielt das Alter fast keine Rolle. Die Kleinsten schnappen sich stolz ihren eigenen Einkaufswagen und suchen Äpfel, Möhren oder auch Nudeln. Die Größeren können einen Teil der Einkaufsliste übernehmen oder sogar einmal allein einkaufen gehen. So ver-

mitteln wir ihnen Vertrauen und stärken sie in ihrer Selbstständigkeit.

Sind die Einkäufe erledigt und verstaubt, kann das gemeinsame Kochen beginnen.

Gerade an Wochenenden, in Ferien, wenn dein Kind krank ist oder auch in Krisenzeiten wie während der Corona-Pandemie können die gemeinsamen Mahlzeiten dabei helfen, den Tagesablauf zu strukturieren. Kinder lieben Rituale und immer wiederkehrende Tätigkeiten, da ihnen dies Sicherheit gibt. Frühstück, Mittagessen und Abendbrot werden so zu Eckpfeilern des Tages und setzen ihm einen Rahmen, an dem sich Kinder orientieren können.

Und hierbei geht es nicht nur um das gemeinsame Essen.

Es ist ein Irrglaube, dass Kinder einen in der Küche bremsen. Vielmehr kommt es darauf an, wie du sie einbezieht. Denn es gibt unzählige Aufgaben, die sie je nach Alter wunderbar übernehmen können: Obst und Gemüse waschen, beim Schneiden helfen, Reis in eine Tasse füllen, Salatsößen rühren, Teig kneten, Tisch decken usw.

Für ein entspanntes Miteinander gibt es außerdem einige Hilfsmittel, die wir in jedem Fall empfehlen können. Je nach Alter und Größe kann es sinnvoll sein, einen Hocker oder auch einen »Lernturm« zu nutzen, damit dein Kind mit dir auf Augenhöhe arbeiten kann. Ein Lernturm ist, falls du diesen noch nicht kennst, im Prinzip ein Hocker mit Rausfallschutz. Es gibt mittlerweile zahlreiche Anbieter dafür oder aber du machst ein Do-it-yourself-Projekt daraus und baust ihn selbst.

Weitere Utensilien wie zum Beispiel Kindermesser mit einem Schutz für die kleinen Kinderhände, ein eigener Schäler oder sogar ein personalisiertes Schneidebrettchen können ebenfalls Sinn machen.

Also, probier es einfach aus, deine Kinder beim Zubereiten und Kochen mitarbeiten zu lassen. Du wirst sehen, das Essen ist schneller fertig, als du denkst. Und ihr habt dann gemeinsam etwas geschafft, worauf ihr stolz sein könnt.

Ist der Tisch gedeckt, das Handy ausgestellt und sitzt jeder an seinem Platz, dann wünschen wir euch einen guten Appetit!

Elisa und Loreen

So einfach kannst du fehlende Zutaten ersetzen

Kein Backpulver

Dann kannst du getrost zu einem Schuss Mineralwasser greifen. Wenn du Natron zu Hause hast, kannst du auch dieses verwenden. Hochprozentiger Alkohol wie Rum kann ebenfalls eine Alternative sein, denn der Alkohol verdampft beim Backen. Zitronensaft oder Buttermilch sind genauso gute Möglichkeiten.

Kein Ei

Eine schöne Variante ist zum Beispiel, eine zerdrückte Banane in den Teig zu mischen. Alternativ kannst du Obstmark nehmen. Für ein Ei verwendest du davon 60–80 Gramm. Obstmark bekommst du im Glas im Supermarkt. Achte aber darauf, dass es auch wirklich Obstmark und nicht Obstmus ist. Obstmus erhält nämlich Zucker.

Keine Butter

Manchmal kann man Quark als Butterersatz verwenden, das ist allerdings nicht immer so. Es kommt tatsächlich auf das Rezept an. Du kannst aber Öl oder Margarine statt Butter nehmen. Bei Öl gilt die Faustformel: 100 Gramm Butter sind 80 Gramm Öl.

Kein Weizenmehl

Als Ersatz für Weizenmehl kannst du andere Mehlsorten wie etwa Mandelmehl oder Kokosmehl wählen. Aber Achtung: Du kannst es nicht 1 : 1 ersetzen. Auch hier kommt es ganz auf das Rezept an. Allerdings kannst du immer Dinkelmehl statt Weizenmehl nehmen.

Keine Speisestärke

Statt Speisestärke aus Mais kannst du Kartoffelstärke verwenden. Sie lässt sich 1 : 1 ersetzen.

Keine Milch

Falls mal keine Milch im Haus ist, kannst du Sahne mit Wasser verdünnen. Auch Buttermilch wäre eine gute Alternative. Außerdem gibt es pflanzliche Varianten wie Soja-, Hafer- oder Mandeldrink sowie Kokosmilch.

Keine Hefe

In den meisten Fällen kannst du fehlende Hefe ganz einfach durch Backpulver ersetzen, beispielsweise bei Kuchen, Plätzchen, Waffeln oder Brötchen. Eine weitere Alternative, gerade bei Brot oder Brötchen, kann Backnatron sein.



Rezepte





Kartoffelsuppe

4 PORTIONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 Stange Lauch
40 g Knollensellerie
3 EL Öl
400 g Kartoffeln
800 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühe-
pulver
Salz
Pfeffer

1. Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Lauch und Knollensellerie schälen bzw. putzen und waschen. Dann in kleine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten dünsten.
2. In der Zeit die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln.
3. Kartoffeln, Wasser und Gemüsebrühepulver in den Topf geben, aufkochen und 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
4. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer fein pürieren.

TIPP: Wer mag, kann frische Petersilie und Brot dazu servieren. Auch kleine angebratene Toastwürfel passen sehr gut dazu.

Crêpes mit Spinat-Ricotta-Füllung

2-3 PORTIONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

ZUTATEN:

Für den Teig:

100 g Dinkelmehl
 ½ TL Salz
 250 ml Milch
 3 Eier
 30 g zimmerwarme
 Butter
 Öl zum Braten und für
 die Form

Für die Füllung:

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 300 g Blattspinat
 1 EL Olivenöl
 300 g Ricotta
 120 g geriebener
 Parmesan
 Salz, Pfeffer, geriebene
 Muskatnuss
 200 ml Sahne

1. Zunächst Dinkelmehl und Salz in einer Schüssel vermengen, dann Milch, Eier und Butter hinzufügen und mit dem Handrührgerät zu einem Teig rühren. Masse kurz bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Blattspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten und den Blattspinat in 10 Minuten zusammenfallen lassen. Anschließend abkühlen lassen, hacken und in einer Schüssel mit Ricotta und 50 g geriebenem Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Etwas Teig in eine beschichtete Bratpfanne mit Öl geben und durch Schwenken darin verteilen (es soll eine dünne Crêpe ergeben). Wenn die Unterseite goldbraun ist, Pfannkuchen wenden und fertig backen. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Das ergibt etwa 3 Crêpes.
5. Jede Crêpe mit Füllung bestreichen, aufrollen und in eine gefettete Gratinform legen.
6. Die Sahne in einer Schüssel mit 50 g geriebenem Parmesan mischen und über die Rollen gießen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.





Auberginenauflauf

3-4 PORTIONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 80 MIN.

ZUTATEN:

1 kg Auberginen
 Salz
 Etwas Mehl zum Wenden
 Öl zum Braten und für die Form
 300 g Mozzarella
 1 Bund Basilikum
 1 Dose geschälte Tomaten á 400 g
 1 EL Olivenöl
 Pfeffer
 80 g geriebener Parmesan

1. Auberginen putzen, waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In ein Sieb legen und gleichmäßig mit etwas Salz bestreuen. 30 Minuten zum Abtropfen in die Spüle stellen, danach Scheiben mit etwas Küchenpapier abtupfen.
2. Etwas Mehl auf einen großen Teller geben und die Scheiben darin wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, ausreichend Öl hineingeben und sehr heiß werden lassen.
3. Auberginenscheiben darin portionsweise braun braten, dabei einmal wenden.
4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerschneiden.
6. Für die Soße Tomaten abtropfen lassen und hacken. Dann mit Öl, Salz und Pfeffer in eine kleine Pfanne geben und einmal aufkochen.
7. In eine leicht geölte Gratinform eine Schicht Auberginenscheiben legen. Etwas Soße daraufstreichen, einige Scheiben Mozzarella, etwas Parmesan und ein wenig Basilikum darauf verteilen. Dann wieder Auberginen und so weiter, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Auberginen und Parmesan abschließen.
8. Den Auflauf in 30 Minuten im Backofen goldbraun backen. Nach Belieben mit einem frischen Salat servieren.

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

3-4 PORTIONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 70 MIN.

ZUTATEN:

600 g Kartoffeln
1 rote Paprikaschote
250 g Brokkoliröschen
1 Ei
250 g Quark
100 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer, geriebene
Muskatnuss
Öl für die Form
3 EL geriebener Gouda

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Kochtopf mit ausreichend Wasser ca. 25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Dann schälen, etwas abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli waschen.
4. Ei, Quark und Mineralwasser in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Kartoffeln, Paprika und Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben und das Eigemisch darüber verteilen. Mit Käse bestreuen und ca. 30 Minuten im Ofen backen.





Couscous-Salat mit Tomate

2-3 PORTIONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.

ZUTATEN:

400 g Couscous
4 Tomaten
1 Bund Frühlings-
zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Bund Minze
1 TL gemahlener
Koriander
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
3 EL Essig
100 ml heißes Wasser

1. Couscous in einer Schüssel nach Packungsanleitung zubereiten. Dann mit einer Gabel auflockern.
2. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
5. Gemüse in einer Salatschüssel mischen und mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Öl, Essig und Wasser dazugeben und gut verrühren.
6. Couscous und Minze unterheben.

Linse Eintopf mit Würstchen

4 PORTIONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN:

100 g Kartoffeln
50 g Möhren
1 Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Öl
3 TL Tomatenmark
200 g rote Linsen
200 ml Milch
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
4 Geflügelwürstchen

1. Kartoffeln schälen und waschen. Möhren putzen und schälen. Zwiebel und Ingwer ebenfalls schälen. Alles in grobe Stücke schneiden, mit dem Öl in einen großen Topf geben und 3 Minuten dünsten.
2. Tomatenmark einrühren und weitere 2 Minuten anschwitzen. Linsen, Milch und Gemüsebrühe dazugeben und 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Würstchen klein schneiden, in den Eintopf geben und darin warm werden lassen.

TIPP: Anstelle der Milch kannst du Kokosmilch verwenden.
