



EINFACH! KRASS.
MIT SPASS GEMEINSAM
KOCHEN.



Luisa hat's raus

Rumpis Kochbuch
Eine Aktion von



Alles Bio oder was

Leckerer
Gewinnspiel

Mitmachen und tolle Preise gewinnen!



**Hey Kids, wir haben für euch
gekocht, gebraten, gemixt, geschnibbelt, gekostet und vor allem:
gut gegessen!**



Tonis Sterne sind die Besten



Mama mia



Naschen erlaubt



Luisa hat's raus



Björns Lieblingsgericht



Pasta geht immer



Alles Bio oder was



Leckerer wird's nicht

**Hier unsere Vorschläge
für die vier Jahreszeiten.**

Nachmachen ausdrücklich erwünscht!

Frühling

Smoothie mit Banane, Karotten, Orange, Erdnussmus

6

Sandwich oder Baguette mit Chicken und Avocado

8

Minestrone mit Reismudeln

10

Sommer

Nuggets mit Currysauce

14

Omelett mit Salat

16

Tomatensuppe mit Mozzarella-Pinienkern-Topping

18

Herbst

Rindfleisch-Burger mit Salat und Dips

24

Süßkartoffel-Pommes mit Avocado-Dip

26

Kürbis-Schnitzel mit Kartoffel-Kürbis-Püree

28

Winter

Gebackene Zimtsterne

34

Gemüsebolognese mit Pasta

38

Mousse au chocolat

40



Allgemeine Infos zur Ernährung

Die Ernährungsgewohnheiten von Kindern werden in dem Alter von ihrer Familie und ihrem sozialen Umfeld beeinflusst. Eltern, Familie und Freunde spielen eine wichtige Rolle dabei, gesunde Essgewohnheiten vorzuleben und gesunde Lebensmittel zu Hause verfügbar zu machen.

Eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist für Kinder wichtig, um ihr Wachstum und ihre Entwicklung zu unterstützen und so langfristig Gesundheit zu fördern. Es ist hilfreich, Kindern vorzuleben, wie sie eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzen und gesunde Snackoptionen auswählen können.

Viele Kinder beginnen in diesem Alter, sich für Gesundheit und Fitness zu interessieren. Durch Sport oder einfach durch ein allgemeines Bewusstsein für ihre körperliche Gesundheit. Das wirkt sich auf ihre Ernährungsgewohnheiten aus, da sie mehr Wert auf nahrhafte Lebensmittel legen.

Wir wählen bei den monatlichen Rezepten vorwiegend saisonale Zutaten aus, zeigen Alternativen bei Unverträglichkeiten, Ernährungsvorlieben und geben Tipps zum einfachen umsetzen.

Unser zweites Rumpi Kochbuch soll Lust machen auf gemeinsames Kochen mit hochwertigen Lebensmitteln. Einfach lecker essen und snacken.

Smoothie mit Banane, Karotten, Orange, Erdnussmus

Zutaten für 2 Personen:

2 Möhren, geschält und grob gehackt
2 reife Bananen, geschält und in Stücke geschnitten
Saft von 2 Orangen
2 Esslöffel Erdnussmus (ungesüßt)

Optional:

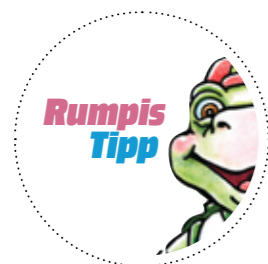
Ein paar Eiswürfel für eine kühlere Konsistenz

Zubereitung:

Möhren, Bananenstücke, Orangensaft und Erdnussmus im Mixer pürieren. Optional zwei Eiswürfel hinzufügen.

Alle Zutaten auf hoher Geschwindigkeit glatt und cremig mixen. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Orangensaft hinzufügen. Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.

Dieser Smoothie ist eine leckere und gesunde Möglichkeit, Obst und Gemüse zu kombinieren und gleichzeitig einen köstlichen Geschmack zu erhalten. Die Süße der Bananen und Orangen harmoniert perfekt mit dem nussigen Geschmack des Erdnussmus. Genieße deinen gesunden und leckeren Smoothie!



Reines Erdnussmus enthält keinen Zucker.
Alternativ probiere auch Mandelmus oder Cashewmus.
Ein gesundes und leckeres Süßungsmittel.



Rumpi ist Smoothie-Fan



Sandwich oder Baguette mit Chicken und Avocado

Zutaten für 4 Personen:

1 Baguette
200g Hähnchenbrustfilet
1 reife Avocado
1 Tomate
Frischer Baby-Spinat oder Rucola
Mayonnaise oder eine andere Sauce nach Wahl (z.B. BBQ-Sauce oder Honigsenf)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten, bis es durchgegart ist. Danach schräg in dünne Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In Scheiben schneiden. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Baguette längs halbieren und leicht toasten, falls gewünscht. Die untere Hälfte des Baguettes mit Mayonnaise oder einer anderen Sauce bestreichen.

Hähnchenscheiben auf die untere Hälfte des Baguettes legen. Avocado-scheiben und Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit frischem Spinat oder Rucola belegen.

Optional können noch Käsescheiben über die Zutaten gelegt werden, bevor man die obere Hälfte des Baguettes darauf setzt. Baguette in handliche Stücke schneiden.

Nach Belieben zum Beispiel noch rote Zwiebeln, Paprika oder andere Gemüsesorten hinzufügen. Guten Appetit!



Wissenswertes zu gesunden Fetten

Gesunde Fette sind ein wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung.

z.B. Avocado: Avocados sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Perfekt in Salaten, Sandwiches oder als Brotaufstrich.

Nüsse und Samen: Mandeln, Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Gut geeignet als Snack oder Topping für Joghurt oder Müsli.

Olivenöl: Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Zum Kochen, Braten oder als Dressing für Salate.

Nussmus: Erdnussmus und andere Nussmuse enthalten gesunde Fette und sind reich an essentiellen Nährstoffen wie Vitamin E, Magnesium, Kalzium, Eisen und B-Vitaminen. Lecker auf Brot, in Smoothies, zu Obst oder Gemüse.



Greta liebt Avocados

Minestrone mit Reisnudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 200 g TK Erbsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Thymian)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Reisnudeln
- 1 Dose (400 g) Cannellini-Bohnen oder Kichererbsen, abgetropft und gespült
- Frisches Basilikum oder Petersilie zum Garnieren
- Frisch geriebener Parmesan (optional)

Zubereitung:

In einem großen Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten anschwitzen bis sie weich werden und duften.

Gewürfelte Karotten, Sellerie und Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten kochen bis das Gemüse etwas weicher wird.

Gemüsebrühe hinzufügen und die italienischen Kräuter einstreuen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Suppe zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

Während die Suppe köchelt, die Reisnudeln nach Packungsanweisung in einem separaten Topf kochen. Abgießen und beiseitestellen.

Abgetropfte und gespülte Cannellini-Bohnen zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Gekochte Reisnudeln in die Suppe geben und gut umrühren. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen. Bei Bedarf noch heiße Gemüsebrühe hinzugeben.

Minestrone in Schüsseln servieren und nach Belieben mit gehacktem Basilikum oder Petersilie garnieren und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Heiß servieren und genießen!
Diese Minestrone ist nicht nur köstlich, sondern auch gesund und sättigend. Sie eignet sich perfekt als Hauptgericht für ein leichtes Mittag- oder Abendessen.



Hier kocht der Chef



Frühjahrs-Gewinnspiel

Welches unserer Gerichte aus dem Frühling hat Dir am besten gefallen? Nachkochen, Foto machen und an: **lecker@kindervertretung.de** schicken.

Eine Jury wählt die drei kreativsten Vorschläge aus und pämert diese mit einem Thalia-Einkaufsgutschein in Höhe von 50,00 €.



Chicken Sandwich



Minestrone



Smoothie



Gemüse im Frühling aus frischer Ernte

Bärlauch (wild)
Blumenkohl
Champignons
Frühlingszwiebeln
Frühkartoffeln
Kohlrabi
Kopfsalat
Lollo Rosso
Mairübchen
Mangold
Frühkarotten
Radieschen
Rettich
Rucola
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Weißkohl
Wirsing
Zuckerschoten



Nuggets mit Currysauce

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet,
in kleine Stücke geschnitten
150 g Cornflakes
75 g Paniermehl
2 Eier
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

In einer Schüssel Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer weiteren Schüssel Cornflakes grob zerkleinern und mit Paniermehl vermischen.

Hähnchenstücke zuerst in der Eimischung und dann in der Cornflakes-Paniermehl-Mischung wenden und gleichmäßig panieren.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Nuggets darin goldbraun und knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Currysauce

Zutaten für 4 Personen:

250 g Frischkäse
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Curry
3 Esslöffel Mayonnaise mit Joghurt
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Frühlingszwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken und mit Frischkäse und Mayonnaise gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen.

Selbstgemachte Nuggets heiß mit der Currysauce servieren. Dazu passen die Süßkartoffel-Pommes und ein gemischter Salat.

Omelett mit Salat

Zutaten für 2-3 Personen:

Omelett
Zutaten:
6 Eier
4 Esslöffel Milch oder Wasser
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 Esslöffel Butter oder Rapsöl
Als Füllung eignen sich gehacktes Gemüse, Tomaten, Käse, Pilze, Kräuter usw.

Zubereitung:

In einer Schüssel Eier mit Milch oder Wasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter oder Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Eimasse in der Pfanne durch etwas Schwenken verteilen und zwei Minuten stocken lassen.

Optional Füllung auf einer Hälfte des Omeletts platzieren. Omelett vorsichtig mit einem Spatel umklappen und weiter braten, bis es goldbraun und fest ist.

Salat

Zutaten für 4 Personen:

Gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Spinat, Feldsalat)
Cherrytomaten, halbiert
Gurke, in Scheiben geschnitten
Paprika, in Streifen geschnitten
Dressing nach Wahl (z.B. Balsamico-Vinaigrette, Zitronen-Olivenöl-Dressing)

Zubereitung:

Gemischte Blattsalate, Cherrytomaten, Gurke und Paprika in eine Salatschüssel geben.

Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen, bis alles gut überzogen ist.

Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit dem Salat servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Vollkornbrot.

Guten Appetit!



Wissenswertes über Eiweiß

Eiweiß ist ein essentieller Nährstoff für eine ausgewogene Ernährung, die sowohl tierische als auch pflanzliche Proteine einschließt. Variiert unterschiedliche Eiweißquellen aus Vollkornprodukten, gelegentlich Fleisch, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchten, Eier, Milch- und Sojaprodukten und Gemüse. Speziell grünes Gemüse enthält viel Eiweiß. Leckere Kombinationen: Hummus (Kichererbsen und Sesampaste) oder Erdnussbutter auf Vollkornbrot bieten eine perfekte Mischung verschiedener pflanzlicher Proteine.

Yummy!



Björns Lieblingsgericht

Tomatensuppe mit Mozzarella-Pinienkern-Topping

Zutaten für 4 Personen:

1 kg vollreife Tomaten, grob gehackt
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
2 Teelöffel getrocknete Basilikumblätter
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frisches Basilikum

Zubereitung:

In einem großen Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Gehackte Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist.

Getrocknete Basilikumblätter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella-Topping:

Zutaten für 4 Personen:

2 Mozzarella-Kugeln, in dünne Scheiben geschnitten oder fertige Mozzarella-Kugeln
Frische Basilikumblätter zum Garnieren.

Zubereitung:

Tomatensuppe in Suppenschalen geben und jeweils einige Mozzarella-Scheiben bzw. -Kugeln zur Suppe geben.

Wichtig: Mozzarella nur in der heißen Suppe kurz schmelzen lassen. Sie sollte jetzt nicht mehr kochen. Mit frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu passt frisches Baguette oder knuspriges Brot.

Guten Appetit!



Basilikum vom Feinsten





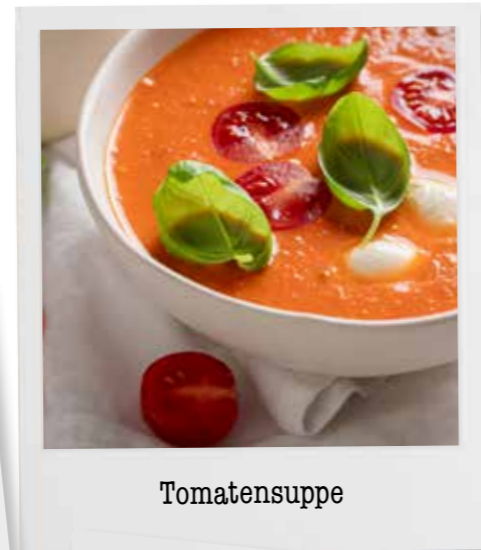
Sommer-Gewinnspiel

Welches unserer Gerichte aus dem Sommer hat Dir am besten gefallen? Nachkochen, Foto machen und an: **lecker@kindervertretung.de** schicken.

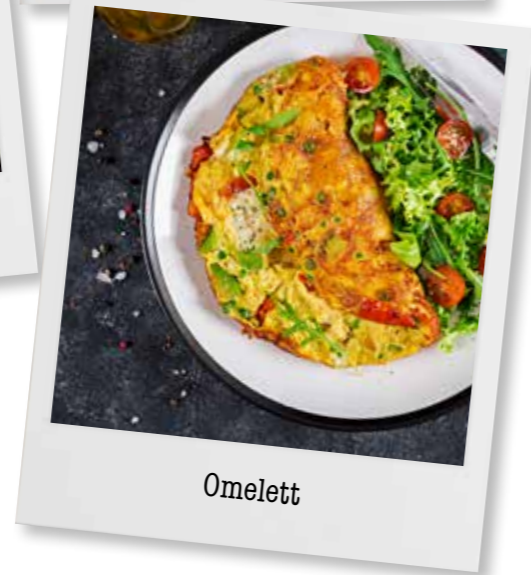
Eine Jury wählt die drei kreativsten Vorschläge aus und pämert diese mit einem Thalia-Einkaufsgutschein in Höhe von 50,00 €.



Nuggets



Tomatensuppe



Omelett



Lebensmittel, die im Sommer Saison haben

Möhren
Teltower Rübchen
Rettich
Pastinaken
Radieschen
Knollensellerie
Tomaten
Zucchini
Gurken
Paprika
Aubergine
Zwiebeln
Knoblauch
Porree
Fenchel
Erbsen
Bohnen





Picknick im Sommer

Ein Picknick mit Kindern kann eine wunderbare Gelegenheit sein, gemeinsam Zeit im Freien zu verbringen, zu spielen und leckeres Essen zu genießen. Hier sind einige Tipps und Ideen, um euer Picknick besonders schön zu gestalten:

Vorbereitung

Ort auswählen: Wählt einen kinderfreundlichen Ort, wie einen Park, einen Strand, einen See oder sogar euren eigenen Garten.

Wetter prüfen: Stellt sicher, dass das Wetter geeignet ist und habt einen Plan B für den Fall, dass es regnet.

Picknickdecke: Nehmt eine große Decke mit, die genug Platz für alle bietet und robust genug ist, um auf verschiedenen Untergründen zu liegen.

Sonnenschutz: Denkt an Sonnenschutzmittel, Hüte und ggf. einen Sonnenschirm oder ein Zelt.

Essen und Getränke

Fingerfood: Bereitet einfache Snacks vor, die ohne Besteck gegessen werden können, wie Sandwiches, Obst, Gemüse-Sticks, Käsewürfel, Cracker und Mini-Muffins.

Getränke: Packt genügend Wasser und vielleicht ein paar Säfte oder Limonaden ein. Denkt auch an wiederverwendbare Becher.

Süßigkeiten: Kleine Leckereien wie Kekse oder Schokolade können das Picknick abrunden, aber achtet auf eine ausgewogene Mischung.

Aktivitäten

Spiele: Nehmt Spiele mit, die im Freien gespielt werden können, wie einen Ball, Frisbee, Seifenblasen, Federball oder ein Wurfspiel.

Naturerkundung: Plant eine kleine Wanderung oder eine Naturerkundungstour. Sammelt Blätter, Steine oder macht eine Schnitzeljagd.

Bastelmaterialien: Bringt Papier, Stifte und vielleicht ein paar Naturmaterialien mit, um draußen zu basteln.

Sicherheit und Hygiene

Erste-Hilfe-Set: Ein kleines Erste-Hilfe-Set kann hilfreich sein, falls sich jemand verletzt. Handdesinfektionsmittel: Besonders wichtig, wenn keine sanitären Einrichtungen in der Nähe sind.

Müllbeutel: Denkt daran, Müllbeutel mitzunehmen, um den Platz sauber zu halten.

Rindfleisch-Burger mit Salat und Dips

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel, fein gehackt
Optional 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Ei
2 Esslöffel Dinkel-Semmelbrösel
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: Paprika, Cayennepfeffer
Burgerbun mit Sesam, möglichst aus Dinkelmehl
Belag nach Wahl: Salat, Tomaten, Gurke, Käse, Zwiebeln etc.
Saucen: Ketchup, Mayo, Currysauce, BBQ-Sauce etc.

Zubereitung:

Rinderhackfleisch, gehackte Zwiebel, gehackten Knoblauch, Ei und Paniermehl vermengen.

Mit den Händen die Zutaten vorsichtig vermischen. Fleisch nicht zu fest zu drücken, um die Textur des Burgers zu erhalten.

Salz, Pfeffer und andere optionale Gewürzen hinzufügen und mit dem Hack gut vermischen.

Aus der Hackfleischmischung gleichmäßige Burger-Patties formen. Je nach Vorliebe können das kleine oder große Patties sein.

Eine Pfanne oder einen Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Burger-Patties von beiden Seiten braten/grillen, bis sie die gewünschte Garstufe erreicht haben. Für Medium etwa 3-4 Minuten pro Seite, je nach Dicke des Patties.

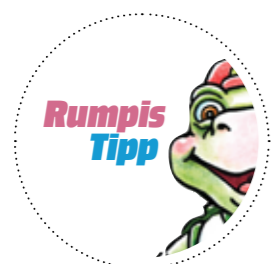
Burger-Patties aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen. Burgerbuns auf dem Grill oder in der Pfanne leicht anrösten.

Burger auf die untere Hälfte des Brötchens legen und nach Belieben mit Salat, Tomaten, Käse, Zwiebeln oder anderen Zutaten belegen und mit den Saucen verfeinern. Obere Hälfte des Brötchens darauflegen und die Burger servieren.

Genieße deinen hausgemachten Rindfleisch-Burger! Dazu passen die Süßkartoffel-Pommes.



Luisa hat's raus



Probiere Falafel-Pattie statt Rindfleisch.
Wenn es schnell gehen soll, einfach eine Falafel-BIO-Fertigmischung mit Zwiebelchen und gehackten Kräutern aufpeppen.

Den Burger mit Hummus oder Avocado-Dip genießen.



Pommes: Mega lecker!

Süßkartoffel-Pommes mit Avocado-Dip

Zutaten für 4 Personen:

2 große Süßkartoffeln
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Ofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Süßkartoffeln schälen und in Form von Pommes schneiden. In einer großen Schüssel die Süßkartoffel-Pommes mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen, bis sie gut bedeckt sind.

Süßkartoffel-Pommes gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, so dass sie sich nicht berühren. Im vorgeheizten Ofen für etwa 25-30 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Dabei gelegentlich wenden.

Avocado-Dip

Zutaten für 4 Personen:

2 reife Avocados
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel gehackte frische Petersilie oder Koriander
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Avocados mit einer Gabel zerdrücken, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Knoblauch, Zitronensaft, gehackte Petersilie oder Koriander, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen. Je nach Geschmack mehr Salz, Pfeffer oder Zitronensaft hinzufügen.



Für einen zusätzlichen Kick Paprikapulver oder frische Kräuter über die Pommes streuen. Guten Appetit!

Kürbis-Schnitzel mit Kartoffel-Kürbis-Püree

Zutaten für 4 Personen:

1 Butternut -Kürbis (ca. 800 g)
1 Ei (Gr. M)
Salz, Pfeffer
100 g Mehl
100 g Panko (japanisches Paniermehl)
oder Paniermehl
Rapsöl zum Braten

Zubereitung Kürbis-Schnitzel:

Den kernlosen, langen Hals vom Kürbis abschneiden, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rest vom Kürbis für das Püree zur Seite legen.

Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf zwei Tellern Mehl und Panko verteilen. Kürbisscheiben erst im Mehl wenden, dann im Ei wenden. Überschüssiges Ei abtropfen lassen. Anschließend von jeder Seite im Paniermehl wenden.

In einer beschichteten Bratpfanne Rapsöl erhitzen und die Kürbis-Schnitzel darin von jeder Seite jeweils 5-6 Minuten goldgelb braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffel-Kürbis-Püree:

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
300 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut)
2 Esslöffel Butter
1/4 Tasse Milch
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Muskatnuss nach Belieben

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, Kürbis in Stücke schneiden.

Kartoffeln und Kürbis in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind, ca. 15-20 Minuten.

Wasser abgießen und Gemüse zurück in den Topf geben. Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer grob pürieren. Nach und nach Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nicht zu viel Flüssigkeit auf einmal hinzuzufügen.

Püree mit Salz, Pfeffer und optional mit Muskatnuss abschmecken und umrühren.

Kartoffel-Kürbis-Püree warm als Beilage servieren. Es passt besonders gut zu unserem vegetarischen Hauptgericht.



Unsere Chefverkosterin

**Obst,
das im Herbst
wächst**

Weintrauben
Himbeeren
Brombeeren
Pflaumen
Birnen
Preiselbeeren



Herbst-Gewinnspiel

Welches unserer Gerichte aus dem Herbst hat Dir am besten gefallen? Nachkochen, Foto machen und an: **lecker@kindervertretung.de** schicken.

Eine Jury wählt die drei kreativsten Vorschläge aus und pämiiert diese mit einem Thalia-Einkaufsgutschein in Höhe von 50,00 €.



Kürbis-Schnitzel



Pommes



Burger





Gesunde Snacks für Schule und Freizeit

1. Gemüsesticks mit Hummus

Schneide Gemüse wie Karotten, Gurken, Paprika und Sellerie in Sticks und serviere sie mit Hummus als Dip.

2. Fruchtspieße

Schneide Früchte wie Erdbeeren, Ananas, Trauben und Melone in mundgerechte Stücke und stecke sie auf Holzspieße. Eine lustige und gesunde Möglichkeit, Obst zu genießen.

3. Griechischer Joghurt mit Früchten und Honig oder Agavendicksaft

Gib griechischen Joghurt in eine Schüssel und füge frische oder gefrorene Früchte sowie einen Spritzer Honig hinzu. Eine proteinreiche und köstliche Option. Statt griechischen Joghurt kannst Du Kokosjoghurt oder BIO Soja Joghurt nehmen.

4. Quinoa-Pizza-Muffins

Mische gekochten Quinoa mit Eiern, geriebenem Käse und Gewürzen. Fülle Muffinförmchen zur Hälfte mit der Mischung, füge etwas Tomatensauce aus dem Glas, Gemüse und etwas mehr Käse hinzu. Backe sie bei 200 Grad im Ofen, bis sie goldbraun sind.

5. Banane-Haferflocken-Cookies

Zerdrücke reife Bananen und mische sie mit Haferflocken und einer Prise Zimt. Forme kleine Kekse und backe sie bei 200 °C im Ofen ca. 10 Minuten, bis sie fest sind.

6. Gefrorenes Joghurt-Bananeneis

Schneide Bananen in Scheiben, tauche sie in griechischen Joghurt und lege sie auf ein Backblech. Gefriere sie ein, bis der Joghurt fest ist. Optional kannst du sie in geschmolzene dunkle Schokolade tauchen, bevor du sie einfrierst.

7. Popcorn mit Gewürzen

Popcorn ist eine gesunde Snackoption, solange es nicht mit Butter und Zucker überladen ist. Versuche es mit Gewürzen wie Paprika, Knoblauchpulver oder Parmesankäse für zusätzlichen Geschmack.

8. Gesunde Wraps

Belege Vollkorn-Tortillas mit Hummus, dünnen Scheiben von Hühnchen oder Räuchertofu, Avocado, und Gemüse wie Spinat und/oder Paprika. Rolle sie fest auf und schneide sie in kleine Stücke.

9. Gemüse-Quesadillas

Belege eine Vollkorn-Tortilla mit geriebenem Käse und fein gehacktem Gemüse wie Paprika, Zwiebeln und Tomaten. Falte die Tortilla in der Hälfte und brate sie in einer Pfanne, bis der Käse geschmolzen ist und die Tortilla knusprig ist.

10. Kartoffelchips

Ofen auf 220 °C vorheizen. Zwei gewaschene Kartoffeln mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Je dünner die Scheiben, desto knuspriger werden die Chips. Kartoffelscheiben zwischen Papiertüchern oder Geschirrtüchern ausdrücken. Zwei Esslöffel Olivenöl und Salz, Pfeffer und Paprika hinzufügen und gleichmäßig verteilen. Kartoffelscheiben auf einem Backblech mit eingöltem Backpapier auslegen und etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Drehe sie gelegentlich um, damit sie gleichmäßig bräunen. Kartoffelchips auf dem Backblech abkühlen lassen, damit sie knusprig werden.



Tonis Sterne sind die Besten

Gebackene Zimtsterne

Zutaten für ca. 20 Zimtsterne:

200 g gemahlene Mandeln
200 g Puderzucker
2 Teelöffel Zimt
2 Eiweiß
Zitronensaft
Puderzucker zum Ausrollen

Für den Guss:

100 g Puderzucker
1 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung:

Ofen auf 150 °C vorheizen.

In einer Schüssel die gemahlene Mandeln, den Puderzucker und den Zimt vermengen.

Eiweiße steif schlagen. Während des Schlagens einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen, um die Stabilität zu erhöhen.

Eiweißmischung zur Mandel-Puderzucker-Mischung hinzufügen und kneten und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Teig auf einer mit Puderzucker bestreuten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen.

Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Zimtsterne etwa 12-15 Minuten backen bis sie leicht goldbraun sind.

Während die Zimtsterne abkühlen, den Zuckerguss zubereiten. Puderzucker mit dem Zitronensaft vermischen. Abgekühlte Zimtsterne mit dem Zuckerguss bestreichen und trocknen lassen. Sobald der Guss fest ist, sind die Zimtsterne fertig zum Genießen!

Rezept ergibt ca. 20-24 Zimtsterne, je nach Größe der Ausstechformen.

Zu Weihnachten ein Genuss für die ganze Familie.

Backen mit Kindern macht Spaß!

Besonders im Winter. Backen mit Kindern bietet auch eine großartige Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen, kreative Fähigkeiten zu entwickeln spielerisch zu lernen und sich neue Fähigkeiten anzueignen.

Das Backen ermöglicht es Kindern und Erwachsenen, gemeinsam etwas herzustellen und dabei wertvolle Erinnerungen zu schaffen.

Kinder können ihre Vorstellungskraft beim Dekorieren von Keksen oder Cupcakes nutzen und ihre eigenen einzigartigen Kreationen Wirklichkeit werden lassen.

Beim Backen können Kinder grundlegende mathematische Konzepte wie Messen, Zählen und Teilen lernen. Sie können mehr über die Wissenschaft hinter dem Backen erfahren. Zu beobachten, wie Zutaten sich verändern und miteinander reagieren macht einfach Spaß.

Das Kneten von Teig, das Ausstechen von Formen und das Dekorieren von Gebäck erfordern feine motorische Fähigkeiten, die beim gemeinsamen Backen entwickelt werden.

Kinder können die verschiedenen Texturen, Gerüche und Geschmäcker von Zutaten erleben und so ihre sensorischen Fähigkeiten verfeinern.

Wenn Kinder sehen, dass sie etwas Leckereres kreiert haben, steigert dies ihr Selbstvertrauen und stärkt ihr Selbstwertgefühl.

Durch das Backen lernen Kinder, Lebensmittel zu schätzen und zu respektieren, indem sie sehen, wie sie in köstliche Leckereien verwandelt werden.

Das Backen kann eine Gelegenheit sein, Familientraditionen weiterzugeben und gemeinsame Rituale zu schaffen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Backen ist eine bereichernde Erfahrung, die nicht nur köstliche Leckereien hervorbringt, sondern auch wichtige Kompetenzen für das Leben fördert und die Bindung innerhalb der Familie stärkt.



Gemüsebolognese mit Pasta

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 Karotten
2 Stangen Sellerie
2 Knoblauchzehen (nach Bedarf)
1 rote Paprika
1 große Dose gehackte Tomaten
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum)
Salz und Pfeffer
Olivenöl
300 g Pasta nach Wahl

Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Knoblauch und Paprika fein würfeln.

In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen, und das Gemüse darin anschwitzen bis es weich ist. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.

Gehackte Tomaten dazugeben und mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Bolognese bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat.

In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Pasta abgießen und mit der Gemüsebolognese servieren.



Als Topping mit geriebenem Parmesan und frischen Basilikumblättchen servieren.
Die vegane Variante: Leicht geröstete Cashewkerne mit Hefeflocken, Zwiebelpulver und Salz im Mixer zerkleinern.



Pasta geht immer

Mousse au Chocolat

Zutaten für 4 Personen:

300 g Seidentofu
200 g dunkle Schokolade (vegan)
2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
Eine Prise Salz
Optional:
Frische Beeren, Fruchtmus oder gehackte
Nüsse zum Garnieren

Zubereitung:

Dunkle Schokolade grob hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben. Über einem Wasserbad schmelzen, bis sie komplett geschmolzen ist. Beiseitstellen und etwas abkühlen lassen.

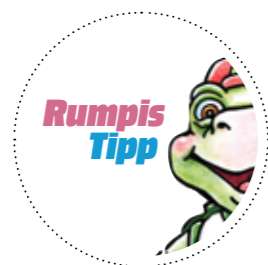
In einer anderen Schüssel den Seidentofu mit einem Handmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis er cremig ist.

Geschmolzenen Schokolade, Ahornsirup und eine Prise Salz zum pürierten Seidentofu geben und gut vermengen, bis eine glatte Masse entsteht.

Mousse au Chocolat in Gläser oder Schalen füllen und mindestens 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Beeren oder gehackten Nüssen garnieren.

Diese vegane Mousse au Chocolat mit Seidentofu ist herrlich cremig und schokoladig, dabei leicht und luftig. Eine Option für alle, die auf tierische Produkte verzichten möchten oder eine Laktoseintoleranz haben.



Mit einem pürierten Himbeerspiegel als Topping und einem frischen Minzeblättchen ein Genuss.



Naschen erlaubt



Winter-Gewinnspiel

Welches unserer Gerichte aus dem Winter hat Dir am besten gefallen? Nachkochen, Foto machen und an: **lecker@kindervertretung.de** schicken.

Eine Jury wählt die drei kreativsten Vorschläge aus und pämiiert diese mit einem Thalia-Einkaufsgutschein in Höhe von 50,00 €.



Zimtsterne



Gemüsebolognese



Mousse au Chocolat



Die deutsche Kinderhilfe – Die ständige Kindervertretung e.V. ist eine von staatlicher Förderung unabhängige Kinderschutzorganisation. Wir verzichten auf jegliche Zuschüsse vom Staat. Nur so können wir uns aktiv, meinungsstark und überparteilich für den Schutz und die Rechte aller Kinder in Deutschland ein-

setzen. Unter dem Dachthema „Kinderschutz und Kinderrechte“ informieren wir die Öffentlichkeit und Entscheidungsträger über Missstände, fordern kontinuierlich Veränderungen im Sinne eines besseren Kinderschutzes auf faktischer, gesetzlicher und politischer Ebene in Deutschland und leisten aktive und bundesweite Projektarbeit.

Schwerpunkte unserer Arbeit liegen in unserem Engagement für Kindeswohl und Familie, Vorsorge und Entwicklung und der Aktion „Rumpis Kinderlachen“.



Tonis Sterne sind die Besten



Naschen erlaubt



Pasta geht immer



Teamwork schmeckt!



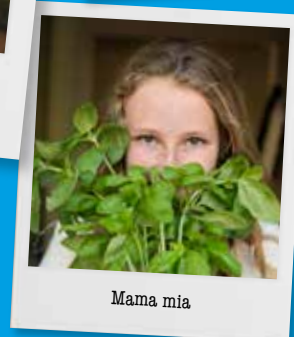
Luisa hat's raus



Alles Bio oder was



Leckerer wird's nicht



Mama mia



Herausgeber:

Die Deutsche Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e.V.
Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin
Telefon 030 2434294-0
Fax 030 2434294-9
E-Mail info@kindervertretung.de
Web: www.kindervertretung.de

Impressum:

Konzept, Gesamtgestaltung, Text:
Factory Kommunikation, Bielefeld
Illustrationen:
Artworks, Bielefeld

Alle Rechte liegen bei der
Deutschen Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e.V.