

Marianne Botta Diener

Mit Kindern kochen, essen und genießen

Rezepte, Tipps und Inspirationen für jeden Tag

2., aktualisierte Auflage



Beobachter

Mit Kindern kochen, essen und geniessen

Marianne Botta Diener

Mit KINDERN KOCHEN, ESSEN und GENIESSEN

REZEPTE, TIPPS UND INSPIRATIONEN FÜR JEDEN TAG

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

Haben Sie Wünsche, Anregungen, Ideen oder Fragen zum vorliegenden Buch? Möchten Sie uns von Ihren Erfahrungen berichten? Die Autorin freut sich über Ihre Mail an folgende Adresse: kinderkochen@beobachter.ch.

Beobachter-Buchverlag
2., aktualisierte Auflage 2010
© 2009 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber:
Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthi
Layout: Monika Baumgartner Hughes
Cover: Krisztina Faller (Grafik), Tres Camenzind (Foto)
Fotos: Niklaus Spörri
ausser Seite 38: ©Creative Studio/Fotolia.com,
Seite 76: ©Tjall/Fotolia.com,
Seite 110: ©mp focus/painhart/Fotolia.com,
Seite 131: ©Normal/Plainpicture,
Seite 141: ©Ralf Beier/Fotolia.com
Bildredaktion: Mena Ferrari

ISBN 978 3 85569 449 5
ePDF ISBN 978 3 85569 683 3

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

DIE AUTORIN

Marianne Botta Diener (* 1968),
dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und
dipl. Fachlehrerin ETH, ist Autorin
der Beobachter-Werke «Kinderernährung –
gesund und praktisch. So macht Essen
mit Kindern Freude», «Essen. Geniessen.
Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungs-
buch für Frauen in der Schweiz» und
«Festlich kochen mit Kindern. Genuss-
rezepte für Herbst und Winter». Marianne
Botta Diener arbeitet als Fachjournalistin
und hält Kurse und Vorträge zum
Thema Ernährung. Sie ist Mutter von
acht Kindern.

DANK

Ich danke ganz herzlich:

- meinen Kindern und meinem Schatz,
ohne die das Buch nie entstanden wäre
und die mir immer wieder bei der Suche
nach neuen Rezepten und beim
Testessen geholfen haben, die mich moti-
vierten, lobten und kritisierten;
- meinen Eltern Lotti und Willi Botta,
dem angehenden Hauswirtschaftslehrer
Lukas Buser und seiner Familie, meiner
Schwiegermutter Anny Diener-Jäger,
meiner Grossmutter Cécile Trummer,
meinem Gotti Hedi Heierle, dem Spitzen-
koch Frank Widmer vom Hotel Park
Hyatt, Zürich, und vielen Freundinnen
und Freunden für tolle Rezepte,
Familiengeheimnisse und Inspirationen;
- der Lektorin Christine Klingler, die wie
immer super Arbeit geleistet hat.



ÜBER DIESES BUCH

12

Muster-Menüplan

18

Mittag- und Abendessen planen

18

INSPIRATIONEN für jede Gelegenheit

13

Das Überlebens-Koch- und
Backbuch

13

Ein Familienwerk im
doppelten Sinn

14

Ein Wort zum Gebrauch

14

Kein Diätbuch

15

KLEINE GÄSTE am MITTAGSTISCH

19

Vorspeisen

Himborange

20

FiWiEiTu

20

Rot-Weiss-Grün-Spiessli

21

Eisbergsalat mit Vinaigrette

21

Kindersalat

22

Bewährte ALLTAGSMENÜS

16

Hauptgerichte

Poulet-Cordon-bleu mit Ofen-Fritten

23

Gnocchi di ricotta e spinaci

24

Fleisch-Pastete

25

Lasagne al forno

26

Schweinsplätzli im Teig

27

Rot-grüne Bratkügelchen

28

EFFIZIENT dank MENÜPLAN

17

Viele Pluspunkte

17

Angepasst an die Agenda

17

Alle Sinne ansprechen

17

Ruck-Zuck-Omeletten	30	Beste GEMÜSEREZEpte	63
Laubfrösche mit Kalbfleischfüllung	32	Vorspeisen und Suppen	
Pizza Margherita	34	Tomatensuppe mit Basilikumhaube	64
Ofen-Fleischkäse	36	Gemüsetatar	65
Kartoffelsalat	37	Die beste Rüebli- suppe	66
Rindfleisch-Burger	38	Rüebli-Apfel-Quark	66
Tacos (Mexikanische Teigtaschen)	39		
Desserts		Hauptgerichte	
Vanilleköpfl	40	Tomatenschnitzel Wiener Art	67
Mandarinen-Tiramisù	41	Gefüllte Zucchini und Tomaten	68
Apfel-Blechkuchen	42	Gefüllte Zucchini «Charlotte»	69
Biskuitroulade	43	Auberginen-Türmchen	70
Schokoladencreme	44	Zucchini im Hemd	71
		Gemüse-Käseschnitte	71
GESUND mit WENIG GELD	45	Pita-Brot mit Grillgemüse	72
Kleine und grosse Hauptgerichte		Weizenkeim-Gnocchi mit Spinat und Hüttenkäse	73
Ramequin	47	Gemüse-Frittata	74
Gottis Fleischvögel	48	Nanas Capuns	75
Älplermagronen	49	Karamellisierte Cherrytomaten	76
Maluns	50	Französische Gemüseomelette	77
Zitronenspaghetti	50	Grüner Spargelgratin mit Speck	77
Fotzelschnitten	51	Fritto misto	78
Apfelwähe	52	Versteckis von Gemüse im Brot	79
Königsberger Klopse	54	Pasta und Pastasaucen	
Kartoffelstock	55	Pastaschnecken	80
Kartoffel-Gnocchi mit Tomatensauce	56	Gemüselasagne	81
Plain in pigna	57	Teigwaren mit Broccoli	82
Baked Potatoes	58	Kalte Tomatensauce	83
Kartoffelsuppe mit Wienerli	59	Tomatensugo	83
		Echte Spaghetti al Pesto	84
		Farfalle mit Champignon-Erbsen-Sauce	85
FIT mit GEMÜSE, FRÜCHTEN und FISCH	60	Gemüse im Teig	
LUST auf GEMÜSE	61	Wurst-Kräpfl	86
Probieren, probieren, probieren	61	Gemüsestrudel	88
Nicht aufgeben!	61	Grüne Quiche	89
Tipps und Tricks	62	Rüebli-Muffins	90
		Französischer Apéro-Cake	91

Beilagen

Schmortomaten aus dem Ofen	92
Süss gebratene Zucchini	93

Leckere SALATE 94

Salatsaucen

Lukas' Salatsauce	95
Balsamico-Sauce	96
Italienische Salatsauce	96
Zitronensauce	96
Französische Salatsauce	97
Honig-Salatsauce	97
Blue-Cheese-Dressing	98
Joghurt-Salatsauce	98

Salate als Vorspeise

Gurkensalat	99
Lauwarmer Kabissalat	99
Wintersalat	100
Ich-mag-kein-Blatt-Salat	101

Salate als Hauptgericht

Mediterraner Geflügelsalat	102
Caesar-Salat	103
Sommer-Spaghettisalat	104
Salade niçoise	105
Tomatensalat mit Mayo-Käsesauce	106
Frühlingssalat mit Omelette	107
Rüebli-salat mit Perlen	108
Nüssli-salat mit Ei und Knusper	108
Russischer Würfeli- und Kugel-salat	109

Feine FRÜCHTCHEN 110

Gewöhnung muss sein	111
Viele gesundheitliche Vorteile	111

Früchte als Zwischenmahlzeit

Cassis-Drink	112
Rosa Sommerdrink	112

Fruchtspiessli	112
Der beste Fruchtsalat	113
Apfelkompott	114

Fruchtdesserts

Rahmäpfel	115
Zwetschgencreme	116
Charlottes Süsmostcreme	117
Beerengratin	117
Mandarinenglace	118
Stracciatella-Creme	119

Früchte aus dem Backofen

Aprikosen-Cake	120
Gedeckter Apfelkuchen	121
Englischer Fruchtkuchen	122
Galette aux pêches	123
Noras Apfeltorte	124
Französische Zitronentarte	125
Birnenjalousien mit Vanillesauce	126

Süsse Nachtessen

Birchermüesli	127
Brotpudding mit Apfelkompott	127
Erdbeerknödel	128
Banana Pancake	129
Aprikosen-Omelette	130

FISCHERS FRITZ... 131

Gesunde Fettsäuren fürs Gehirn	132
Bio-Forelle oder Lachs	132
Fisch: kaum zu ersetzen	132
Magere Fischstäbchen	133

Fischgerichte

Lachs-Burger	134
Fischgratin Sunshine	135
Terrine de saumon	136
Dorschfilets im Bierteig	137
Dorschgratin mit Champignons	138
Fischfilets nach Grenobler Art	139

Rotzunge à la meunière	141
Lachs in Blätterteig	142
Forellenmousse	143
Lachs-Nudeln	144
Paniertes Fischfilet	145
Fischröllchen mit Kräuter- frischkäse	145
Panierte Fischfilets mit Tartarsauce	146
Fischpiccata	147

SCHNELLE GERICHTE, Znünis und Lunches 148

KEINE ZEIT ZUM KOCHEN? 149

Wenns eilt	149
Gekonnt vorbereitet	150
Triumph der der Technik	151
Gefrorene Fertiggerichte – hausgemacht	151
Fertig- und Halbfertiggerichte aufwerten	152

REZEPTE FÜR EILIGE 153

Gekocht in 15 – 30 Minuten

Pizza-Toasts	154
Brätschnitten	154
Toast mit Rührei und Tomaten	155
Fleisch-Pilz-Toasts	155
Polenta-Pizza	156
Kalbsgeschnetzeltes	156
Eschenzer Apfelkäseschnitten	157
Polla alla griglia	157
Wurst-Käse-Salat	158
Kalbspaillards	159
Truthahn-Piccata	160
Rahmschnitzel	161
Saltimbocca	162

Safranrisotto	163
Spaghetti alla carbonara	164
Gorgonzola-Spaghetti	165
Spaghetti mit Baumnusspesto	165
Apfelwein-Fondue	166
Pikante Fotzelschnitten	167
Miesmuscheln à la marinara	168
Mozzarella-im-Hemd- Sandwich	169
Tiroler Kaiserschmarrn	170

Geschickt vorbereitet

Hörnli-Auflauf	171
Senf-Saftplätzchen	172
Siedfleisch	174
Siedfleisch-Salat	175
Grazer Rahmgulasch	176
Rindseintopf	177
Kalbsragout mit Zucchetti und Zitrone	178
Kalbfleisch mit zwei Saucen	179

Suppen auf die Schnelle

Linsensuppe	180
Minestrone	181
Gelberbssuppe mit Wursträdli und Croûtons	182
Gulaschsuppe	183
Pizokelsuppe	184

Desserts zum Vorbereiten

Schokoladen-Flammeri	185
Schneller Quarkkuchen	186

FRÜHSTÜCKS-ZWEIMALEINS 187

Zmorge und Znüni	188
Bitte nicht süß	188

Müesli und Joghurt

Trink-Müesli	189
Frühstücksmuffel-Müesli	189
Zebra-Joghurt	190

Znünibrötli

Frisch- und-Knack-Brötchen	191
Sarabs Eierbrötchen	191
Feine Znünibrötli	192
Joghurtbrötchen	194

Cooler Drinks für

Schnell-Znüni-Geniesser

Himbeer-Drink	196
Pausen-Lassi	196

Muffins und Znüniriegel

Znüni-Früchte-Joghurt-Muffins	197
Apfel-Muffins	198
Dinkel-Müesli-Riegel	199

Schneckenfestival

Pikanter Hefeteig	200
Pikante Füllungen	202
Süsser Hefeteig	204
Süsse Füllungen	205

GERICHTE zum MITNEHMEN 207

Salate

Gemischter Salat im Glas	209
Geflügelsalat in Tomaten	210
Spinatsalat mit Sbrinz und Champignons	211
Wurstsalat mit Emmentaler	212
Friséesalat mit Fenchel, Birnen und Roquefort	213
Nüsslisalat mit Ei und Knoblauch-Croûtons	214
Das Mitten-in-den-Salaten-Brainfood-Cookies-Rezept	215
Tomaten-Mozzarella-Salat	216
Melonen-Poulet-Salat	216

Sandwiches

Lachsrilette	217
Schnitzel-Sandwich	218
Sprossen-Sandwich	218

Sandwich mit Rührei	219
Pita-Brot mit Gemüse	220
Gyros-Pita-Taschen	221
Englische Teesandwiches	222
Pan Bagnat	223
Früchtebrot-Sandwich	224
Vitello-tonnato-Sandwich	225

Suppen

Vichyssoise	226
Gazpacho	227

Die LIEBLINGSESSEN der SIEBEN ZWERGE 228

LERNFELD fürs LEBEN 229

Lassen Sie sich überraschen	229
Altersabhängige Mithilfe	229
Sieben Zwerge am Herd	230

BREIE fürs ERSTE LEBENSJAHR 231

Der Mittagsbrei

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	232
Fenchel-Hirse-Brei	233
Broccoli-Hafer-Brei	234

Der Nachmittagsbrei

Getreide-Obst-Brei	235
Bratapfel-Brei	236
Griessbrei mit Banane	236

AM FAMILIENTISCH 237

Kleine Gerichte

Avocadomousse auf Toastbrot	238
Gekochte Gemüse mit Joghurdip	239

Salzige und süsse Hauptgerichte

Gebratene Griess-Schnitten	240
Manuels Rahm-Nudeln	241
Apfelgratin mit Streuseln	241
Semmelknödel mit Champignon- Rahmsauce	242
Grossmamis Hörnli mit Gehacktem	243

Desserts und Zwischenmahlzeiten

Schoggi-Erdbeeren	244
Rohe Apfelcreme	245
Himbeer-Knuspercreme	246

FEINES für KRITISCHE GENIESSER 247

Vorspeisen und Suppen

Fliegenpilze	248
Fenchel- oder Rübli-salat	248
Rosa Sauce mit farbigen Stängelchen und Grissini	249
Griess- oder Hafersuppe	250
Rübli-Tassensuppe	250

Hauptgerichte

Aaah und Oooh!	251
Chicken-Nuggets	252
Roh gebratene Kartoffelwürfel	253
Glasierte Rübli	254

Süsse Nachtessen und Desserts

Griessköpfl mit Himbeersauce	255
Zwiebacktorte	256
Clafoutis mit Kirschen	257

Gebäck

Tüpfelmuffins	258
Engenpackte Oliven	260

LECKERES FÜR PRINZESSINNEN 261

Hauptgerichte

Wienerli im Teig	262
Wurstsalat Vitamini	263
Laurents Poissons	264
Toastfestival	265
Vogelheu	266
Tommes et Pommes de terre au four	267

Desserts und Gebäck

Erdbeerglace-Cake	268
Zwiebackguetzli	269
Frühstücksbrötli	270

FRECHES für SCHÜLERINNEN 271

Hauptgerichte

Wraps mit Thonfüllung	272
Hanswurst	273
Schneller Hörnlisalat	274
Ei im Töpfchen	275
Asiatische Chicken-Wings	276
Reiseintopf	277

Geschenke zum Essen

Himbeerkonfitüre	278
Löwenzahnblüten-Honig	279
Schoggi-Cornflakes	280

Desserts

Löwenzahn-Mousse mit Erdbeeren	281
Liebings-Schoggikuchen	282

MULTI-KULTI für JUGENDLICHE 283

Lassis

Pfirsich-Lassi	284
Orangen-Papaya-Lassi	284

Bananen-Lassi	285
Himbeer-Lassi	285

Hauptgerichte

Spaghetti mit Tomatensauce	286
Griechischer Salat	287
Italienischer Knusperfisch mit Kräuterkruste	288
Knusprige Brötchen mit Schinken-Käse-Füllung	290
Haferflockenplätzli	291
Griechische Auberginen mit Tsatsiki	292

Kuchen

Amerikanischer Cheese-Cake	293
Becherkuchen	294

FRISCHES für TEENIES 295

Hauptgerichte

Sarahs Lieblingssalat	296
Poulet aus dem Ofen	297
Kürbis-Champignons-Strudel mit Joghurt-Sauce	298
Quiche Lorraine mit Varianten	300

Gebäck und Desserts

Studentenschnitten	305
Schokoladenmousse mit Aprikosensauce	306
Brownies	308
Sarahs Cake	309

Hefegebäck

Sonntagszopf	310
Partybrot	312

LUNCHES für KLUGE TEENAGER 316

Verpflegung ausser Haus	316
Around the world	317
Wasser, Wasser, Wasser	317

Leckere Sandwiches

Original Clubsandwich	318
Melonen-Schinken-Sandwich	318
Hobelkäse-Camembert-Nuss- Sandwich	319
Thon-Frischkäse-Brötchen	319
Grünes Clubsandwich	320

Wraps und Salate

Wraps mit Poulet	321
Wraps mit Rohschinken und Rucola	322
Pouletsalat süss-sauer	323
Schlaumacher-Käsesalat	324

REZEPTVERZEICHNISSE 325

Alphabetisches Verzeichnis	326
Verzeichnis nach Art der Gerichte	330



ÜBER DIESES BUCH

Vor Ihnen liegt ein Allround-Kochbuch, das sämtliche kulinarischen Bedürfnisse im Familienalltag abdeckt – und Ihren Kindern erst noch das Kochen schmackhaft macht.



INSPIRATIONEN für jede Gelegenheit

Als Lebensmittelingenieurin beschäftige ich mich tagtäglich mit Ernährungsthemen. Da ich als Mutter zudem eine achtköpfige Kinderschar versorge, hat sich über die Jahre eine Menge Rezepte angesammelt, die im vorliegenden Band vereint sind – und mit denen Sie alle Hürden meistern, die es im Essalltag von Familien gibt.

Dass ich leidenschaftlich gerne koche und backe, hat verschiedene Gründe. Beispielsweise finde ich etwas Selbstzubereitetes – und sei es noch so einfach – ungleich schmackhafter als jegliches Fertigfood. Zudem erhalte ich fürs Putzen, Aufräumen und Erziehen der Kinder wenig gesellschaftliche Anerkennung, für ein feines Essen dagegen gibt es dickes Lob – von Freundinnen, von meinem Mann und oft sogar von den Kindern. Das tut gut! Deshalb kann ich nach anstrengenden Tagen abends um 21 Uhr durchaus damit beginnen, eine Schwarzwäldertorte zu backen. Und danach, vor dem Schlafengehen (na ja, anstatt die Küche aufzuräumen), mein fertiges Werk bestaunen und mich selber toll finden. Vor allem dann, wenn ich tagsüber zwar viel gearbeitet habe, man aber beim besten Willen nichts davon sieht. Das Schöne am Kochen und Backen: Es ist kreativ, und zumindest für kurze Zeit ist ein Resultat sichtbar, auf das man stolz sein darf.

Das ÜBERLEBENS-KOCH- UND-BACKBUCH

Im entscheidenden Moment weiss ich nie, woher ich denn das sensationelle Rezept für diese Cookies oder jenen Salat hatte. So ist die Idee entstanden, ein umfassendes Kochbuch zu schreiben. Eins, das man jeden Tag und bei den verschiedensten Gelegenheiten zur Hand nehmen kann, in dem einfach alles zu finden ist, was Familien in irgendeiner Art und Weise kochen und essen wollen. Und vor allem eins, das unzählige andere Kochbücher, aus denen man vielleicht gerade mal ein einziges feines Gemüsegericht für die Kinder brauchen kann, ersetzt. Ein richtiges Familien-Überlebens-Koch- und Backbuch eben, das man nie mehr missen möchte und sogar mit in die Ferienwohnung nimmt, weil einige Gerichte so einfach und schnell zubereitet sind.

Ein FAMILIENWERK im doppelten Sinn

Ich habe für dieses Buch nicht nur Rezepte von Grossmüttern bekommen, sondern auch von einem Spitzenkoch, von einem Studenten an der Pädagogischen Hochschule in Bern, von meiner Schwiegermutter und von meiner Mutter, die damit unzählige kulinarische Erinnerungen an meine Kindheit wachgerufen hat. Meine Freundinnen und ich haben nächstelang darüber diskutiert, was wir denn so kochen, wenn wir am Sparen sind. Oder fremde Kinder zu Gast haben. Natürlich sind auch meine eigenen Rezepte hier zu finden. Ich habe versucht, das Buch so zu schreiben, dass ich es selber täglich in die Hand nehmen möchte.

Das Resultat liegt nun fertig vor Ihnen. Seit der Schreibarbeit lagen lose Manuskriptblätter und jetzt das gedruckte Buch bei mir in der Küche. Ich habe alle Rezepte mehrere Male nachgekocht und dieses Buch immer mit folgenden Fragen im Kopf geschrieben: Welche Rezepte brauchen Familien? Was kommt bei Kindern wirklich gut an? Welche Gerichte gehen schnell - und welche sind günstig?

Besonders lag mir am Herzen, schmackhafte Gemüse-, Früchte-, Salat- und Fischrezepte zusammenzutragen. Sie sind in einem eigenen Kapitel ab Seite 60 zu finden. Wie alle ande-

ren Gerichte wurden auch diese von Kindern auf Herz und Nieren geprüft und für essbar befunden. Testesser waren meine eigenen Kinder im Alter zwischen einem und vierzehn Jahren sowie unzählige andere Kinder und Jugendliche, die bei uns ein- und ausgehen. Meine Kinder und ich haben fast ein Jahr lang an diesem Buch gearbeitet, Rezepte ausprobiert, verworfen, neue kreiert, gesucht und gefunden. Ich hoffe, Ihre Freude am entstandenen Werk ist ebenso gross wie meine!

Ein Wort ZUM GEBRAUCH

Dieses Buch soll ganz praktisch sein und Ihnen den Kochalltag erleichtern. Bei allen Rezepten finden Sie deshalb Angaben zum Zeitbedarf, zum Schwierigkeitsgrad und zur Anzahl Personen, für die die Mengen reichen. Bedenken Sie, dass die Angaben naturgemäss nie ganz genau sein können. Denn Kinder essen manchmal viel, dann wieder fast nichts. Dies ist unter anderem altersabhängig, aber auch Teil des normalen Essverhaltens. Sie müssen also damit rechnen, dass Sie mit den angegebenen Mengen hin und wieder zu viel oder zu wenig gekocht haben.

Wie schnell die Gerichte auf dem Tisch stehen, ist abhängig von Ihrer Kocherfahrung sowie von Störfaktoren. Ich habe beim Testen



der Rezepte festgestellt, dass ich das gleiche Gericht mal in 20, mal in 40 Minuten kochen konnte. Je nachdem, wie oft das Telefon läutete, es an der Tür klingelte, die Kinder gewickelt oder gestillt werden wollten. Auch der Schwierigkeitsgrad wird von verschiedenen «Köchinnen» unterschiedlich empfunden. Probieren Sie die Rezepte aus und machen Sie sich Ihre eigenen Notizen direkt ins Buch. Wenn Sie eine Anregung haben, von der auch andere Leserinnen und Leser profitieren könnten, freue ich mich über eine Rückmeldung (kinderkochen@beobachter.ch).

Kein DIÄTBUCH

Bei den Rezepten handelt es sich um eine ganz normale Hausfrauenküche. Ich bin kei-

ne Köchin, auch wenn ich gerne koche und liebend gerne esse. Deshalb sind die vorliegenden Rezepte auch keine Diätrezepte. Immerhin sind fünf von sechs Kindern in der Schweiz normalgewichtig. Die Theorie zum Thema Essen finden Sie übrigens in meinem Beobachter-Ratgeber «Kinderernährung – gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude». Ich wünsche mir, dass Sie mit dem vorliegenden Buch die vielen Hintergrundinfos und Tipps im Kinderernährungsratgeber fulminant und farbenfroh in die Praxis umsetzen können. Viel Spass beim Ausprobieren – und «en Guete»!



Bewährte ALLTAGSMENÜS

In diesem Kapitel finden Sie einen Muster-Menüplan mit Rezepten aus diesem Buch, ausserdem Ideen für preisgünstige Gerichte und für solche, mit denen Sie punkten, wenn fremde Kinder am Tisch sitzen.

Effizient dank Menüplan

Ein Menüplan bereitet anfangs etwas Arbeit, erleichtert das Kochen für die Familie aber enorm. Hier finden Sie Tipps und Hinweise für eine sinnvolle Planung.

Kennen Sie das: Sie stehen um halb zwölf vor dem Kühlschrank und haben keine Ahnung, was kochen? So geht es vielen Müttern und Vätern, die nicht nach Menüplan vorgehen. Häufig fehlt dann zu allen einigermaßen ausgewogenen Gerichten irgendeine Zutat: der Rahm für die Spaghettisauce, der Käse zum Risotto, das Fleisch zum Fleischgericht ...

Viele PLUSPUNKTE

Mit einem Menüplan passiert Ihnen das kaum. Und er hat zahlreiche Vorteile: Der Grosseinkauf kann einmal wöchentlich erfolgen, Schulkinder kaufen vielleicht das eine oder andere Frischprodukt auf dem Schulweg ein. Wenn das Haushaltsbudget knapp ist, lässt sich der Menüplan zudem auf die laufenden Aktionen des nächsten Ladens abstimmen. Auch sind saisonale Lebensmittel billiger und ökologischer als Importe aus fernen Ländern.

ANGEPASST an die Agenda

Stimmen Sie den Menüplan geschickt auf die Agenda der Familienmitglieder ab. Wann stehen Termine wie Arzt- oder Schulbesuche auf dem Programm? Wer um fünf vor zwölf Uhr ein Kind von der Schule abholen muss, schafft

es unmöglich, pünktlich um zwölf Spaghetti mit Sauce gekocht zu haben. Geeignet sind an solchen Tagen dagegen Schmorgerichte, die problemlos eine gewisse Warmhaltezeit überstehen. Und steht kurz nach dem Mittagessen ein Termin auf dem Programm, dann fahren Sie gut mit einem Gericht, bei dem der Abwasch schnell erledigt ist.

ALLE SINNE ansprechen

Achten Sie bei der Planung darauf, dass sich Farben und Konsistenz der Menüs abwechseln. Es gefällt Ihren stark mit allen fünf Sinnen essenden Kindern kaum, wenn es dreimal hintereinander beigefarbenen Brei in Form von Risotto, Kartoffelstock und Hirsotto gibt. Überlegen Sie sich in einer ruhigen Minute mit der Familie, auf welche Gerichte Sie Lust haben. Hängen Sie in der Küche ein Blatt Papier auf, auf dem Ihre Familie Menüwünsche eintragen darf.

Planen Sie auch Essensreste gezielt ein. Vielleicht kochen Sie die doppelte Portion Teigwaren, für Pasta mit Hackfleischsauce am Montag und für einen Teigwarensalat am Dienstag. Oder Kartoffeln für Gschwellti am einen und Röstli am anderen Tag.

Muster-Menüplan

Der folgende Menüplan enthält die empfohlenen Mengen Früchte, Gemüse und Salat.
Alle Rezepte finden Sie in diesem Buch.

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Nachtdessen
Montag	Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Schinken, Orangensaft	Tüpfli muffins	Pastaschnecken, Kindersalat	Schoggiflammeri, frische Früchte	Pizokelsuppe
Dienstag	Birchermüesli, Früchteteetee	Dar-Vida mit Käse	Himborange, Gemüsestrudel	Fruchtsalat	Wraps mit Thonfüllung
Mittwoch	Birchermüesli, Früchteteetee	Lassi	Cassis-Drink, Senf-Saftplätzli, Baked Potatoes	Reiswaffeln, frische Früchte	Rüebli-suppe, Brot, Käse
Donnerstag	Zebra-Joghurt, Ovomaltine	Olé Mexiko	Gemüse zum Dippen, Zitronenspaghetti	Himbeer-Lassi	Siedfleisch-Salat, Brot
Freitag	Frühstücksmuffel-Müesli, Orangensaft	Schnecken	Rüebli-salat, Fischfilets nach Grenobler Art, Salzkartoffeln	Fruchtspiessli	Fotzelschnitten, Apfelkompott
Samstag	Trink-Müesli	Im Licht des Südens	Poulet aus dem Ofen, Salat	Früchte	Toastfestival
Sonntag	Zopf, Butter, Honig, Konfi, Milch und Orangensaft		Salat, Saltimbocca, Safranrisotto, Schoggimousse mit Aprikosensauce	Gedeckter Apfelkuchen	Schneller Hörnlisalat

MITTAG- und ABENDESSEN PLANEN

Zu einer gesunden Ernährung gehört genügend Eiweiss: zwei- bis viermal Fleisch pro Woche, ein- bis zweimal Fisch, einmal etwas mit Eiern, einmal Hülsenfrüchte und einmal etwas mit Käse oder Milchprodukten. Zu jedem Mittagessen gehören Früchte, Salate oder Gemüse, im Idealfall pro Person so viel, dass es zweimal die Grösse der Faust ausmacht. Dazu kommt immer eine Kohlenhydratbeilage – möglichst eine, die langsam ins Blut übergeht (Vollreis, Teigwaren, Vollkornbrot).

Zwei- bis dreimal pro Woche darf es ein Dessert geben. Backen Sie am Samstag einen Kuchen. Oder verpacken Sie Früchte ins Dessert: Ofenäpfel, Fruchtsalat, Apfelcreme.

Beim Nachtdessen sind die Kohlenhydrate besonders wichtig, weil sie beruhigen und zu einem guten Schlaf verhelfen: Gschwellti, Birchermüesli, Toast, Café complet mit Vollkornbrot, eine Wähe, Spaghetti. Auch hier sollten Gemüse, Salat oder Früchte nicht fehlen. Am besten, Sie tischen solche auf, die eine andere Farbe haben als jene, die Sie zum Mittagessen serviert haben.



KLEINE GÄSTE am Mittagstisch

Müssen eingeladene Kinder alles essen? Wenn sie nur gelegentlich zu Besuch kommen, sicher nicht. Mit den folgenden Rezepten fahren Sie bei allen Kindern einigermassen gut. Kommen die kleinen Gäste regelmässig, sollten sie sich an dieselben Regeln halten wie Ihre eigenen Kinder.

GÄSTE

HIMBORANGE

Dieser vitaminreiche Drink wird als Vorspeise serviert und ersetzt den Salat. Grössere Kinder können ihn gut selber zubereiten, wenn Sie ihnen einmal den richtigen Umgang mit dem Stabmixer gezeigt haben.



Für 4 Gläser

300 g Himbeeren, frisch
oder tiefgefroren und angetaut
1 L frisch gepresster Orangensaft

Beides in ein hohes Gefäss geben
und gut mit dem Stabmixer pürieren.
Sofort servieren.

FIWIEITU

Die Kinder haben diesen Drink «Fit wie ein Turnschuh», Abkürzung FiWiEiTu, genannt, weil er vor Vitaminen strotzt.



Für 4 Gläser

2 – 3 Bananen, je nach Grösse
2 Kiwis
1 L frisch gepresster
oder gekaufter Orangensaft

Alle Zutaten rüsten und in Stücke schneiden, zusammen in ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Eiswürfeln servieren.

ROT-WEISS-GRÜN-SPIESSLI

Sieht überhaupt nicht aus wie Salat und ist doch irgendwie einer. Kinder lieben es, die verschiedenen Zutaten an nicht zu spitzige Holzstäbchen zu stecken.



Für 4 Gläser

- 1 kleine Zucchini
- 1 Beutel Mozzarella-Kugeln, abgetropft
- 250 g Cherrytomaten
- 4 Holzspiesschen
- ½ Bund Basilikum
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- ½ Zitrone, Saft
- Salz, Pfeffer

Zucchini der Länge nach in dünnste Scheiben hobeln (z.B. mit dem Spargelschäler), handharmonika-artig zusammenfalten. Abwechslungsweise Mozzarella, Tomaten und Zucchini-Fächer auf die Holzspiesschen stecken. Basilikum hacken, in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Jedes Kind isst die Spiessli nach Belieben mit etwas Marinade beträufelt oder ohne.

EISBERGSALAT mit VINAIGRETTE

Die rot-weiss-gelbe Salatsauce gefällt den meisten Kindern sehr zum grünen Salat. Eisberg ist zudem gut für erste Salatversuche geeignet, da er mild und nicht bitter schmeckt.



Für 4 Personen

- 1 Eisbergsalat

Vinaigrette

- 1 Ei
- 1 Tomate
- wenig Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL milder Senf
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in dünne Streifen schneiden. Für die Vinaigrette das Ei hart kochen, schälen und hacken. Die Tomate in Würfeli schneiden, Zwiebel, Petersilie und Schnittlauch hacken. Mit den restlichen Zutaten mischen, würzen, über den Salat geben.

VARIATIONEN

Für Speckcroûtons 4 Tranchen mageren Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in einer Bratpfanne leicht knusprig braten. 1 EL Bratbutter und 4 in Würfeln geschnittene Toastbrotstücke beifügen, knusprig rösten. Für Parmesanchips 120 g frisch geriebenen Parmesan oder Sbrinz in kleinen, dünnen Häufchen in eine beschichtete, mittelstark erhitze Bratpfanne geben. So lange warten, bis der Käse goldgelb ist und aufgehört hat, kleine Bläschen zu bilden. Vorsichtig herausnehmen und auf einem Backpapier abkühlen lassen.

KINDERSALAT

Verschiedene Varianten für phantasievolle Salate, die auch Kindern schmecken – zumal sie selber mischen dürfen.



Pro Person

1 Handvoll verschiedene Salate
wie Eichblatt, Kopfsalat, Nüsslisalat
1/2 Handvoll verschiedene Gemüse
wie Cherrytomaten, Gurkenscheiben,
grob geraffelte Rüebl

Nach Belieben

Eier, hart, gehackt
Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, geröstet
Brotcroûtons
Parmesan oder Sbrinz, gehobelt
Hüttenkäse
Mozzarella-Perlen
Speckcroûtons (siehe Variationen)
Parmesanchips (siehe Variationen)
Lukas' Salatsauce (siehe Seite 95)

Alle Zutaten in Schüsseln auf den Tisch stellen. Jedes Kind stellt sich seine eigene Salatkomposition zusammen, die es dann auch isst.

POULET-CORDON-BLEU MIT OFEN-FRITTEN



Für 4 Personen

Ofen-Fritten

- 4 – 8 Kartoffeln, je nach Grösse, möglichst aus frischer Ernte
- 3 EL Olivenöl, warm gepresst
- 1 Messerspitze milder Paprika
- 3/4 TL Salz
- wenig Pfeffer

Poulet-Cordon-bleu

- 100 g Cornflakes
- 50 g Paniermehl
- Mehl
- 2 Eier
- 4 Pouletbrüstchen, vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten
- 4 kleine Scheiben Raclettekäse
- 4 Scheiben Modellschinken
- Bratbutter
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Rohe Kartoffeln ungeschält in etwa gleich grosse Schnitze schneiden. Olivenöl mit Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffelschnitze in eine Schüssel legen und die Öl Mischung darüberggeben. Sorgfältig mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen während 30 – 40 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Cornflakes von Hand zerbröseln und mit dem Paniermehl mischen, in einen tiefen Teller geben. In einen zweiten Teller das Mehl geben. In einem dritten die Eier verquirlen. Jedes Pouletbrüstchen mit einer Scheibe Käse und Schinken füllen und sorgfältig mit Zahnstochern verschliessen. In einer Bratpfanne Bratbutter heiss werden lassen. Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und erst im Mehl, dann im Ei, dann in der Cornflakes-Paniermehl-Mischung wenden. Panade gut andrücken und das Cordon bleu sofort in die Pfanne legen. Auf jeder Seite langsam knusprig braten, bis der Käse im Innern geschmolzen ist. Mit den Kartoffeln und Salat servieren.

GUT ZU WISSEN

Ein betreuter Mittagstisch kostet die Eltern je nach Ortschaft und Alter des Kindes rund 8 – 15 Franken, sofern er nicht subventioniert wird. Für Eltern, die einen Mittagstisch anbieten, bedeutet dies, dass zwar kein Rindsfilet und keine teuren Kalbsschnitzel drinliegen, zumindest nicht regelmässig. Andererseits dürfen bezahlende Eltern erwarten, dass eine ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch kommt und nicht nur ständig Wurstsalat und Wienerli im Teig.

GNOCCHI DI RICOTTA e SPINACI

Das Rezept für diese Quark-Spinat-Gnocchi stammt aus der Toscana. So mögen die meisten Kinder Spinat. Und sie helfen gerne beim Formen der Gnocchi und beim Mischen des Teigs mit.



Für 4 Personen

200 g tiefgefrorener Blattspinat,
aufgetaut
350 g Ricotta
150 g Parmesan, frisch gerieben
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Mehl
1 L Gemüsebouillon

Den Spinat ausdrücken und fein hacken. Mit Ricotta, Parmesan und Eiern mischen, würzen. So viel Mehl beifügen, bis ein fester, glatter Teig entsteht.

Gemüsebouillon aufkochen. Mit nassen Händen 3 cm grosse Klösschen aus dem Teig formen und in der Bouillon so lange garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schöpfsieb herausheben und lageweise mit geriebenem Parmesan und einigen Butterflöckchen in eine Schüssel geben. Sofort servieren.

GUT ZU WISSEN

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Gerichte mit Hackfleisch. Dies aus mehreren Gründen: Erstens ist Hackfleisch recht kostengünstig, zweitens kann es schon von kleinen Kindern gut gegessen werden. Drittens mögen Kinder Hackfleisch sehr, weil es nicht aussieht wie Fleisch und nicht so stark gekaut werden muss wie etwa ein Schweinskotelett. Allerdings kann die Qualität stark variieren. Am besten ist es, wenn man Rindsragout vom Metzger hacken lässt. Am Einkaufstag verwenden!

FLEISCH-PASTETE

Gesünder als Wienerli im Teig und fast ebenso rasch zubereitet.



Für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 70 g Rüeblli und Zucchini
- 2 Eier
- 1 EL milder Senf
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas edelsüßer Paprika
- 500 g gehacktes Rindfleisch
- 120 g geriebener Greyerzer
- 1 rechteckig ausgewallter Butterblätterteig
- 1 Ei, getrennt

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, ebenso die Petersilie. Zucchini und Rüeblli an der Bircherraffel reiben oder in feinste Würfelchen schneiden. In einer Schüssel Eier, Senf, Salz, Pfeffer und Paprika gut verrühren. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, das Gemüse und das Hackfleisch beifügen. Den Käse zugeben. Alle Zutaten gut mischen.

Den Teig ausrollen und ringsherum mit Eiweiss bestreichen. Der Länge nach die Hackfleischmasse in der Mitte verteilen, auf einem Streifen von etwa 10 cm Breite. Erst die kurzen Enden darüberschlagen, dann die langen. Gut andrücken und die Pastete umdrehen, so dass die Verschlusskanten unten liegen.

Mit dem Eigelb bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf der zweituntersten Rille 30 Minuten goldbraun backen.

LASAGNE AL FORNO

Dieses beliebte Gericht kann am Tag vorher bis vors Überbacken vorbereitet werden.



Für 4 Personen

Sauce bolognese

- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Gemüse wie Rüebli, Sellerie, Zucchetti
- Oliveneröl
- 600 g Rindschackfleisch
- 3 EL Tomatenpüree
- 5 dl Rindsbouillon oder 2 dl Rotwein (z.B. Chianti) und 3 dl Bouillon
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter oder frische Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Majoran und Basilikum
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Béchamelsauce

- 4 EL Butter
- 4 EL Mehl
- 8 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 180 g Parmesan, gerieben
- 16 Lasagne-Blätter
- etwas Butter

Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Gemüse an der Röstiraffel reiben oder klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch portionenweise anbraten. Herausnehmen, überschüssiges Öl mit Haushaltspapier auftupfen. Zwiebeln und Knoblauch begeben, goldgelb dünsten. Tomatenpüree begeben, kurz mitdünsten. Gemüse begeben, einige Minuten andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen, Fleisch wieder begeben, Kräuter und Lorbeerblatt beifügen und bei mittlerer Hitze mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Je länger, umso besser, wenn nötig gelegentlich etwas Wasser begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, am Schluss Lorbeerblatt entfernen.

Für die Béchamelsauce die Butter in einer Pfanne schmelzen. Mehl beifügen und kurz andünsten. Mit Milch ablöschen und bei geringerer Hitze 10 - 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 80 g Parmesan mischen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In einer grossen Pfanne Salzwasser erhitzen und die Lasagneblätter gemäss Anleitung auf der Packung vorkochen. Eine grosse Gratinform mit Butter einfetten. Der Reihe nach Sauce bolognese, Lasagneblätter, Béchamelsauce, Lasagneblätter, Sauce bolognese usw. einfüllen, bis alles aufgebraucht ist. Mit Lasagneblättern und zuletzt Béchamelsauce abschliessen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen, mit einigen Butterflöckchen belegen. Etwa 35 - 40 Minuten gratinieren.

SCHWEINSPLÄTZLI IM TEIG

Ein Klassiker aus der Küche meiner Mutter.



Für 4 Personen

4 Schweinsplätzli vom Nierstück, à ca. 130 g
Salz, Pfeffer
1 – 2 EL Bratbutter
50 g Frühstücksspeck, in Scheiben
150 g Champignons
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Kräuter, gehackt, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
2 EL Rahm oder Crème fraîche
400 g Blätterteig
1 Ei, getrennt
4 Scheiben Schinken oder Rohschinken

Plätzli mit Salz und Pfeffer würzen und in der heissen Bratbutter in einer Bratpfanne auf beiden Seiten kurz anbraten. Auf einen Teller geben und erkalten lassen. Speckscheiben mit der Schere in feine Streifen schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. In derselben Pfanne wie die Plätzli erst den Speck anbraten, dann die Zwiebeln beigegeben, dann die Champignons und die Kräuter. Alles 5 – 10 Minuten dämpfen, bis kein Saft mehr in der Pfanne ist. Rahm oder Crème fraîche hinzufügen und abkühlen lassen. Den Blätterteig dünn auswallen (2 mm) und in 4 gleich grosse Rechtecke teilen. Mit Eiweiss bestreichen. Auf jedes Teigstück eine Scheibe Schinken legen, darauf das Plätzli und auf dieses ein Viertel der Füllung geben. Den Schinken darüberklappen, ebenso den Blätterteig. Die Kanten gut mit einer Gabel zusammendrücken. Die Blätterteigpakete mit Eigelb bestreichen und mit der Gabel mehrmals hineinstechen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Inzwischen den Backofen auf 250 Grad vorheizen, 15 – 20 Minuten backen.

ROT-GRÜNE BRÄTKÜGELCHEN



Für 6 Personen

4 EL Doppelrahm
2 EL Tomatenpüree
800 g Kalbsbrät
1 gefrorener Würfel
Blattspinat, aufgetaut
(ergibt ca. 2 EL)
1 L Geflügelbouillon
3 EL Butter
1,5 gehäufte EL Mehl
1,5 dl Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
etwas Zitronensaft

Zwei Schüsseln bereitstellen. In jede 2 EL Doppelrahm geben. In die eine das Tomatenpüree geben, gut mischen, dann die Hälfte des Kalbsbrätes beifügen, gut mischen. Blattspinat fein hacken und mit dem Rest des Doppelrahms mischen oder im Cutter zusammen mit den verbleibenden 2 EL Doppelrahm fein pürieren. Die zweite Hälfte des Kalbsbrätes beigeben und gut mischen. In einer grossen Pfanne die Bouillon aufkochen. Mit zwei immer wieder in die heisse Bouillon getauchten Teelöffeln oder mit dem Spritzsack kleine Klösschen aus den beiden Brätmassen formen. Mit einem in heisses Wasser getauchten Messer abschneiden und in die siedende Bouillon geben. Je nach Grösse 3 - 4 Minuten ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. 5 dl des Sudes in ein Gefäss geben und abkühlen lassen, eventuell im kalten Wasserbad. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Mehl dazugeben und kurz dünsten. Erkalte Sud dazugeben, ständig rühren. Aufkochen und so lange köcheln lassen, bis es eine sämige Sauce gibt. Halbrahm zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Zitronensaft abschmecken. Nun die Brätkügelchen wieder beigeben und nochmals gut heiss werden lassen. Dazu passt Trockenreis oder Kartoffelstock sowie, klassisch, Erbsli mit Rüebl.

VARIATIONEN

Statt Spinat können Sie 2 EL beliebige, fein gehackte Kräuter verwenden. Gut in die Sauce passen auch angebratene Champignonscheiben (250 g). So kann sie sogar als Pastetlifüllung verwendet werden. Zusammen mit Kartoffelstock sind die Kügeli das absolute Hit-Essen bei Kindern, die gerade einen Milchzahn verloren haben oder vom Kieferorthopäden kommen und über die neu gerichtete Zahnspange klagen. Und auch Kleinkinder mit wenig Zähnen können das Gericht gut essen.

GUT ZU WISSEN

Gemüse in Dosen ist besser als sein Ruf. Denn in der Regel ist es bereits 5–7 Stunden nach der Ernte fertig zubereitet in der Dose. Es wird lediglich durch starkes Erhitzen haltbar gemacht und enthält keine Konservierungsstoffe. Natürlich gehen durch das Eindosen und Sterilisieren einige Vitamine verloren. Das passiert aber auch bei frischem, im Kühlschrank gelagertem und bei tiefgefrorenem Gemüse. Dosen-gemüse enthält übrigens mehr Vitamin C als gefrorenes, das sechs Monate oder länger im Tiefkühlschrank gelegen hat.