

Über 150
Rezepte für den
ganzen Tag

SUSANNE DORNER

EINFACH GESUND KOCHEN

FÜR KINDER

LECKER, SCHNELL UND GÜNSTIG

riva

SUSANNE DORNER

**EINFACH GESUND KOCHEN
FÜR KINDER**

SUSANNE DORNER

**EINFACH GESUND KOCHEN
FÜR KINDER**

LECKER, SCHNELL UND GÜNSTIG

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Dies ist eine Neuauflage des 2021 erschienenen Titels *Gesund kochen für Kinder*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Stephanie Just

Layout und Satz: Mjude Puzifferri, MP Medien, München

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2246-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2032-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2033-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Kontakt und Feedback

Widmung

Vorwort

Einleitung

Symbole aus den Rezepten

Grundbegriffe der Küche

Tipps für Zutaten

Nützliche Hilfsmittel

Tipps für die Zubereitung

BASISREZEPTE

Natürliches Reinigungsspray

Gewürzpaste mit Gemüse (auch für Gemüsebrühe)

Kräutersalz

Selbst gemachtes Ketchup ohne weißen Zucker

Salatdressing

FRÜHSTÜCK

GEBÄCK

Einfaches Brotrezept mit Körnern

Pfannbrot

Blätterteighörnchen

Vegane Hafermilchbrötchen

Toastbrot

Kornbrötchen

BROTAUFSTRICHE

Pistazienaufstrich

Tomaten-Mozzarella-Aufstrich

Bärlauchaufstrich

Frischkäseaufstrich mit Radieschen und Schnittlauch

Möhrenaufstrich mit Feta und Frischkäse

Konfitüre ohne Gelierzucker

Thunfisch-Zitronen-Aufstrich

Dattelcreme

FRÜHSTÜCKSREZEPTE MIT FLEISCH

Roboter mit Wurst und Gemüse

Eiermuffins mit Speck

Hausgemachter Mac Muffin

Blätterteigtaschen mit Schinken und Käse

Lustiges Piraten-Spiegelei mit Schinken und Gemüse

Schinkenmuffins

FRÜHSTÜCKSREZEPTE VEGETARISCH

Müsli im Glas

Haferbrei mit Bananen und Nüssen

Pikanter Milchreis mit geriebenen Möhren

Frühstücks-Tramezzinirolle

Gefüllte Tomaten mit Frischkäse und Datteln

FRÜHSTÜCKSREZEPTE VEGAN

Avocado-Sandwich

Rührtofu mit Tomaten

Pancakes mit Früchten

Pikanter Grießbrei

Süße Grießbrei-Eule mit Früchten

Bunte Joghurt-Bowl

FRÜHSTÜCKSREZEPTE SÜSS

Lebkuchen-Biskuits

Erdnussbutter-Toast mit Banane

Warmer süßer Porridge - »Over-Night-Oats«

Trinkmüsli mit Früchten

MITTAGESSEN

SUPPEN

Gemüsebrühe

Suppe mit bunten Pfannkuchenstreifen

Möhrensuppe mit Grießklößchen

Tomatensuppe mit Reis

Kartoffelsuppe mit knusprigen Croutons

Minestrone mit Fleischbällchen

Maiscremesuppe mit Popcorn

Erbsensuppe mit Würstchen

SALATE

Salat mit panierten Hähnchenbruststreifen

Salat mit selbst gemachter Mayonnaise und Gemüse

Cowboy-Salat

Knuspriger Brotsalat mit geröstetem Speck

Rote Bete mit Erdbeeren

Möhrensalat mit Walnüssen

MITTAGESSEN MIT FLEISCH

Spaghetti in der Wurst

Putenroulade mit grünem Spargel

Hühnernuggets in Müsli paniert

One-Pot-Ragout mit Rindfleisch

Maultaschen

Hackfleischartopf

MITTAGESSEN MIT FISCH

Thunfisch mit Reis und Brokkoli

Cornflakes-Fischfinger

Fischfilet in Tomatensoße

MITTAGESSEN VEGETARISCH

Gefüllte Kartoffeln

Pikante Pfannkuchenpizza

Kürbis-Blumenkohl-Kartoffel-Gemüse aus dem Ofen

Cremige Gemüsenudeln

Gemüsewaffeln

Offener überbackener Toast Hawaii

Gratiniertes Tofu mit Tomate und Käse

Ravioli mit Frischkäse

Bunter Gemüsereis

Bunte Bratnudeln

Zoodles mit Rahmsoße

MITTAGESSEN VEGAN

Nudeln mit Linsenbolognese

Buntes Ofengemüse - »One Tray«

Buntes Rahmgemüse

Linsenfrikadellen mit Möhrengemüse

MITTAGESSEN SÜSS

Gebackener Reisauflauf

Kaiserschmarrn mit Pflaumenkompott

Überbackene Quarkpfannkuchen

Fruchtknödel

Arme Ritter

DESSERTS

Lustiger Birnen-Igel

Bratapfel

Ananaspudding

Apfelkrapfen

Erdbeercreme

Schichtdessert »Regenbogen«

Schnelle Schokomousse

KUCHEN

Beerenkuchen

Schoko-Nuss-Kuchen

Biskuitroulade mit Quarkfüllung

Cupcakes mit rosa oder blauem Topping



ABENDESSEN

SUPPEN

Kürbiscremesuppe mit Parmesan

Cremige Kartoffelsuppe mit Würstchen

SALATE ALS HAUPTGERICHT

Bunter Kinder-Nudelsalat

Salat am Spieß

ABENDESSEN MIT FLEISCH

Hühnerfrikassee mit Erbsen

Geröstete Kartoffeln mit Bratwurst

Fleischkäse mit Ei und Püree

Köttbullar in Soße

Zarte Rinderroulade mit Gemüse

Naturschnitzel mit Kräutersoße und Spiralnudeln

Haschee-Hörnchen

Sloppy Joe - »Schlampiger Burger«

Hawaii-Schnitzel

ABENDESSEN MIT FISCH

Schnelle Fischpfanne

Lachs mit buntem Gemüse

ABENDESSEN VEGETARISCH

Klassisches Risotto

Gnocchi mit Tomate, Nuss und Rucola

Kichererbseneintopf

Schupfnudeln mit Käsesoße

Mac & Cheese (Käsemakkaroni)

Gemüselasagne

Gemüsepfannkuchen

ABENDESSEN VEGAN

Gebratene Gemüseburger

Blumenkohl-Steak mit Süßkartoffelpommes

Kohlrabischnitzel mit Kartoffelsalat

Gebackenes Tempuragemüse

Knuspertofu süßsauer mit Kartoffelsalat

ABENDESSEN SÜSS

Schupfnudeln mit Apfelmus

Buchteln mit Vanillesoße

Pasta mit Paniermehl und Zucker

Gebratene Milchreistaler

Grieß-Quark-Knödel mit Pflaumenmus

Gebackene Ananas und Bananen mit Honig und Sesam

MEAL PREP - LUNCH BOX

GEBÄCK

Käsemuffins

Speckstangen

Indische gefüllte Fladen

Quesadillas mit Tomaten und Käse

Kürbisbrot

Mohnbrötchen

MEAL PREP MIT FLEISCH

Mini-Pizzaecken

Bolo-Schnecken

Hühnchensalat im Salatmantel

Puten-Sandwich

Mini-Burger

Gefüllte Roastbeef-Rollen

MEAL PREP VEGETARISCH

Brokkoli-Bällchen mit Käse

Kleine Caprese-Spieße

Bunte Pfannkuchenecken

Gedünstete Möhren am Spieß

Gefüllte Eier

Gegrillte Maisgrieß-Scheiben

MEAL PREP VEGAN

Vegane Chicken-Nuggets aus Seitan

Falafel mit Dip

Möhrentaler

Zucchini-Frikadellen

Kartoffelrösti süß oder pikant

Tofu-Fingers

MEAL PREP SÜSS

Kokosmüsliriegel mit Ananas

Energiebällchen mit Datteln und Feigen

Trockenfrüchte-Mix mit Nüssen

Churros

Bananenmuffins

Pfannkuchenpäckchen

Rezeptregister A-Z

Über die Autorin

KONTAKT UND FEEDBACK

Dieses Buch wurde mit Liebe, Praxis und Expertenwissen ausgearbeitet.

Wenn Sie Anmerkungen, Feedback, Ideen oder Verbesserungsvorschläge haben, freuen wir uns über eine Nachricht an susanne@positiverleben.eu, oder besuchen Sie unsere Homepage www.positiverleben.eu.

Danke schön!

WIDMUNG



Für Daniel und Julian, die meinem Leben die richtige Würze mit unendlich viel LIEBE verpasst haben!

Für meinen Mann, ohne den ich nie begonnen hätte, mit FREUDE zu kochen - Liebe geht wahrlich durch den Magen. Für viele glückliche Jahre!

*Für alle, die bereit sind, die geheime Zutat Liebe
immer in großen Mengen beizufügen - KOCHEN
ist Liebe!*

VORWORT

von Prof. Hademar Bankhofer



APPLAUS FÜR SUSANNES ERNÄHRUNGSTRICKS

Sie ist seit ihrem ersten Buch die Ernährungsmutter der Nation. Kein Wunder, dass dieses zweite Buch folgen musste. Es fügt sich nahtlos an das erste an und ist ein

»MUST HAVE« für alle, die Kinder im Haus haben. Im Grunde genommen ist es ein Kochbuch randvoll mit Supertricks für die ganze Familie.

Für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung benötigt das Kind Nahrung, Wasser und Luft. Die Umwandlung in körpereigenes Material sowie in Energie erfolgt in zahlreichen kleinen Stoffwechsel-Schritten. Bei jedem einzelnen dieser Schritte werden Mikronährstoffe benötigt: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vieles andere. Sie alle kommen über die tägliche Nahrung in den Organismus des Kindes. Deshalb muss das Essen natürlich, biologisch und nachhaltig sein. Wobei das Kind hin und wieder auch mit kleinen Ess-Sünden konfrontiert werden soll.

Stellen Sie sich vor: Wenn das Kind ausschließlich ungesund isst und dabei nur 20 Prozent seiner Körperreserven verliert, dann reduziert sich die Effektivität der einzelnen Stoffwechselschritte um 50 Prozent. Die Folge: unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Hautprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und andere Unpässlichkeiten. Darum ist das Kochen für und mit Kindern so wichtig.

Was den Erwachsenen Sorgen bereitet: Die meisten Kinder essen zu wenig oder gar kein Gemüse, sehr selten Obst. Dabei sollten auch Kinder täglich fünf Portionen Obst und Gemüse konsumieren, pro Portion jeweils, was in die Kinderhand hineinpasst. Beim Gemüse gibt es bei den Kindern Totalverweigerer. Oft ist es die Farbe des Gemüses. Die einen lehnen grünes Gemüse ab, andere wieder rotes. Da essen sie eher noch weißes Gemüse: Karfiol, Fenchel oder den weißen Teil vom Lauch. Es hilft oft, wenn man aus Karotten oder Kartoffeln Figuren schnitzt. Es ist auch nicht

gut, wenn die Erwachsenen Gemüse und Obst übertrieben betonen. Das finden viele Kinder peinlich.

Eine Mahnung an die Eltern: Werden Sie nicht ungeduldig. Eines Tages werden Mädchen und Buben vielleicht mehr Obst und Gemüse dem Fleisch vorziehen. Beginnen Sie jedes Essen mit kleinen Portionen. Das verhindert Stresssituationen bei Tisch. Wenn Sie mit großen und kleinen Tricks Erfolg haben, dann machen Sie weiter damit. Susanne macht es mitunter auch so.

Und sie tut noch etwas: Sie speist mit den Kindern, und sie kocht mit den Kindern. Wenn Kinder in der Küche Aufgaben erfüllen, stehen sie der Mahlzeit und den Rezepten dafür positiv gegenüber. Nach dem Motto: »Wenn ich da mitgemacht habe, muss es super sein.«

Viel Erfolg dem neuen Buch wünscht herzlichst

Hademar Bankhofer

EINLEITUNG

Wenn Sie stets regelmäßig zu Hause für Ihr Kind kochen, dann kennen Sie garantiert das Drama, das sich abspielen kann. Bei kleinen Kindern heißt es oft einfach: »Nein, das schmeckt mir nicht«, während größere Kinder am liebsten jeden Tag ihr Lieblingsgericht essen möchten. Ebenfalls eine beliebte Antwort, was Sie denn kochen sollen, lautet: »Irgendetwas Gutes« oder »Mir egal«.

Fragen Sie Ihre Kinder, so würde es abwechselnd Schnitzel, Spaghetti bolognese und Fischstäbchen geben. Dagegen ist hin und wieder gar nichts einzuwenden. Doch wenn jeden Tag nur Schnitzel, Pasta und Gebackenes auf dem Tisch landet, so ist die Ernährung doch sehr einseitig. Es fehlen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und viele andere wichtige Nährstoffe, die gerade Kinder während des Wachstums benötigen.

Da ich zu Hause dieselben Probleme hatte und meine Kinder einfach gesund ernähren und ihnen dennoch Gerichte zaubern wollte, die ihnen sehr gut schmecken, begann ich zu experimentieren. Ich erstellte Tages- und Wochenpläne, führte Listen mit dem Feedback der Kinder, und auch Freunde der Kinder wurden immer wieder zum Essen eingeladen und hinterher nach ihrer Meinung gefragt. So entstand dieses Kochbuch.

Da ich weiß, wie viel Arbeit dies ist, möchte ich es Ihnen nun einfacher machen und hoffe, dass Sie mit diesem Buch einen großartigen Begleiter in der Küche haben. Auch ich war immer eine berufstätige Mutter und griff an vielen Tagen zu fertigen Gerichten, weil diese nach einem langen

Arbeitstag schnell zuzubereiten sind. Natürlich hatte ich dann immer ein schlechtes Gewissen und sagte mir, dass ich das ändern wolle.

Meine Rezepte sind einfach und schnell zu kochen, sodass es nach einem langen Arbeitstag kaum Mühe macht. Viele dieser Speisen lassen sich in größeren Mengen zubereiten und einfrieren. So haben Sie für die nächsten Wochen immer etwas Köstliches und Gesundes zur Hand.

Susanne Dorner



SYMBOLE AUS DEN REZEPTEN



Schwierigkeitsgrad

Sie können alle Rezepte meistern. Ein paar Rezepte sind aufwendiger als andere und nehmen vielleicht anfangs mehr Zeit in Anspruch.



Arbeitszeit

Das ist die Zeit, die Sie bei der Zubereitung aktiv mitwirken.



Gesamtzeit

Das ist die insgesamt erforderliche Zeit, die auch Kühlzeiten und Backzeiten umfasst.



Portionen

Wie viele Portionen oder Stücke das Rezept ergibt.

Hinweis: Der Großteil der Rezepte ist auf 2 Portionen ausgelegt, damit sie bei Bedarf die Mengen einfach multiplizieren können.

GRUNDBEGRIFFE DER KÜCHE



Maßeinheiten

1 TL = 1 Teelöffel = ca. 5 ml oder 5 g

1 EL = 1 Esslöffel = 3 Teelöffel = ca. 15 ml oder 15 g

1 Prise = was Sie zwischen 2 Fingerspitzen halten können

Deutsch-Österreichisch-Schweizerisches Wörterbuch der Zutaten und Speisen

Immer wieder kommt es vor, dass unsere Leserinnen und Leser sich beim Lesen der Zutaten und Speisen nicht ganz sicher sind, was gemeint ist.

Hier finden Sie eine Auflistung der wichtigsten Ausdrücke in diesem Kochbuch.

Deutsch	Österreichisch	Schweizerisch
Aprikosen	Marillen	Aprikosen
Arme Ritter	Pofesen	Fotzelschnitten
Blumenkohl	Karfiol	Blumenkohl
Brötchen	Semmel	Semmeli
Brühe	Klare Suppe	Bouillon
Eigelb	Eidotter	Eigelb
Eiweiß	Eiklar	Eiweiß
Fleischkäse	Leberkäse	Fleischkäse
Frikadellen	Faschierte Laibchen	Hackplätzchen
Hackfleisch	Faschiertes	Hackfleisch
Lunchbox	Jausenbox	Lunchbox
Kartoffel	Erdäpfel	Kartoffel
Kloß, Klößchen	Knödel, Nockerl	Knödel, Chügeli

Kohl	Kraut	Kabis
Maisgrieß	Polenta	Maisbrei
Möhre	Karotte	Rüebli
Paniermehl	Semmelbrösel	Paniermehl
Pfannkuchen	Palatschinken	Amelette
Pfannkuchenstreifen	Frittaten	Flädli
Pflaumenmus	Powidl	Pflaumenmus
Pflaume	Zwetschge	Pflaume
Porree	Lauch	Porree
Puderzucker	Staubzucker	Puderzucker
Quark	Topfen	Quark
Rote Bete	Rote Rübe	Rahne
Saure Sahne	Sauerrahm	Sauerrahm
Sahne	Schlagobers	Schlagrahm
Schmand	Crème fraîche	Crème fraîche