Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Bayern

Sehen, riechen, schmecken – Lieblingsessen entdecken

Die besten Rezepte der Coaching-Kitas und -Schulen

Sehen, riechen, schmecken – Lieblingsessen entdecken

Die besten Rezepte der Coaching-Kitas und -Schulen

Was und wie Kinder und Jugendliche essen, spielt eine große Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch für die Entwicklung ihres Ernährungsverhaltens. Die Kita- und Schulverpflegung und insbesondere das Mittagessen können hierbei einen wichtigen Beitrag leisten und Vorbild für eine gesundheitsförderliche Verpflegung sein, die gleichzeitig abwechslungsreich ist und schmeckt.

Fit und gestärkt durch den Kita- und Schulalltag

Die 2017 veröffentlichten Bayerischen Leitlinien Kita- und Schulverpflegung beschreiben, was eine qualitativ hochwertige Verpflegung ausmacht. Die Umsetzung in die Praxis ist jedoch nicht immer einfach. Unterstützung bietet das Coaching Kita- und Schulverpflegung. Gemeinsam mit den Coaches gehen die Kitas und Schulen den Fragen nach, was sich die Kinder und Jugendlichen wünschen und wie das Lieblingsessen der Kinder mit den Leitgedanken Gesundheit, Wertschätzung, Nachhaltigkeit und Ökonomie in Einklang gebracht werden kann.

Im Rahmen des Coachings Kita- und Schulverpflegung sind tolle Rezepte entstanden, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen. Deshalb haben wir die Kitas und Schulen gebeten, uns ihre Lieblingsrezepte zukommen zu lassen.

Kreativität, Abwechslung und Ideen sind gefragt

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Praxiserprobte und bewährte Rezepte stellen unter Beweis, dass „gesund“ und „schmackhaft“ nicht im Widerspruch stehen. Die Kreationen zeigen auch, dass sich ein Angebot mit saisonalem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Fisch verwirklichen lässt. Akteure der Kitas und Schulen geben zu jedem Rezept Tipps und Anregungen, wie in der Kita- und Schulverpflegung Gesundheit, Regionalität, Ökologie und Wertschätzung gelebt werden können.

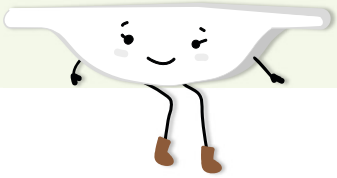
Um bei der Speisenplanung Partizipation zu ermöglichen, wurden die Rezeptkarten mit großformatigen Bildern und lebendigen Illustrationen gestaltet. So haben auch Kinder, die noch nicht lesen können, eine Auswahl an Gerichten vor Augen. Darüber hinaus können sie sich etwas wünschen, was sie möglicherweise noch gar nicht kennengelernt haben.

Die Rezeptkarten sind abwischbar und somit für den Einsatz in der Küche bestens geeignet.

Hinweis

Bei allen Rezepten finden Sie Nährwertangaben. Sie richten sich nach dem jeweiligen Bedarf der Kinder und Jugendlichen der Einrichtungen.
Die bei den Rezepten gewählten Portionsgrößen entsprechen den Empfehlungen der Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.
Auch die Allergene sind angegeben. Aus Sicherheitsgründen können wir jedoch keine Verantwortung für die Allergenkennzeichnung übernehmen. Bitte nehmen Sie diese, wie auch die Zusatzstoffkennzeichnung, entsprechend der von Ihnen verwendeten Zutaten, abschließend selbst vor.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und zahlreiche Inspirationen für Ihre Küche.



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Bayern

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

Rezeptverzeichnis

Snack

- Grüner Smoothie
- Kunterbunte Gemüsechips mit Dip

Vorspeisen

- Brokkoli-Salat mit Paprika, Apfel und Sonnenblumenkernen
- Karotten-Apfel-Pastinaken-Rohkost
- Linsensalat mit Tomaten und Feta

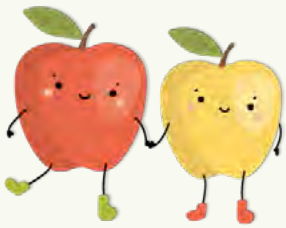
Hauptgericht - vegetarisch

- Bayerische Wintersuppe nach Tabeki Art
- Bio-Dinkelnudeln mit Tomatensoße
- Blumenkohl-Mango-Kichererbsen-Curry
- Brokkoli-Linsencurry
- Bunter Nudelauflauf
- Burger mit Hirse-Gemüse-Bratling
- Chili con Patata
- Chili sin Carne
- Cinderellasuppe (Linsensuppe)
- Cremesuppe von der Bio-Pastinake mit Dinkel-Croutons
- Cremiger Spinat mit Dampf-kartoffeln und Rührei
- Dinkelbratlinge mit Radieserldip
- Easy-Peasy Wirsingcurry
- Fruchtige Rote Beete
- Gebackener Blumenkohl mit Semmelbröseln und Parmesan
- Gemüse-Lasagne - Variante 1
- Gemüse-Lasagne - Variante 2
- Gemüse-Vollkorn-Pizza
- Grünkernbolognese mit Dinkelnudeln
- Kartoffel-Gemüsebratlinge - Variante 1
- Kartoffel-Gemüsebratlinge - Variante 2
- Kartoffel-Gemüsebratlinge - Variante 3
- Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf
- Kartoffelsuppe
- Kartoffel-Wirsing-Auflauf mit Feta
- Kaspressknödel mit Selleriesoße
- Kichererbsenbratlinge mit Schnitt-lauchdip
- Kleine Rohrnudeln mit Überraschung
- Kürbissuppe - Variante 1
- Kürbissuppe mit Vollkornbaguette
- „Lozzisalat“ - Nudelsalat à la Pestalozzi
- Mediterrane Gemüsesuppe al Arrabiata
- Mercimek-Suppe
- Mini-Burger
- Nudeln mit Wirsing
- Ofengemüse im Linsenpfannkuchen und Schnittlauch-Quark
- Paprika-Kohlrabigemüse mit Rosmarinkartoffeln
- Paprikakuchen
- Polenta-Staberl mit hausgemachtem Ketchup
- Reis-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Feta-Dip

Rezeptverzeichnis

Hauptgericht - vegetarisch

- Rosenkohl-Kartoffelpfanne
- Rote-Beete-Pfannkuchen mit Spinat-Karottenfüllung
- Rote Linsenbolognese mit Nudeln
- Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffeln
- Schwarzwurzelcremesuppe
- Serviettenknödel mit Champignon-rahmsoße
- Spätzle mit Champignonrahmsoße
- Spinat-Schafkäse-Pide
- Spitzkohlpfanne mit Schupfnudeln
- Steckrübeneintopf
- Süßkartoffel-Curry
- Vegetarischer Hammelburger
- Vegetarische Linsenbratlinge
- Vegetarische Wraps mit knackigem Gemüse
- Veggie-Burger
- Vollkorn-Nudeln mit Gemüsesoße
- Vollkorn-Scheiterhaufen
- Weckeierschmalz - typisch fränkisch
- Wintergemüse-Pommes
- Woipi's Winter-Gemüse-Sticks mit Dip
- Würzige Kokos-Gemüse-Pfanne



Hauptgericht - Fisch

- Fischfilet „Holländer Art“ mit Kartoffeln
- Fischfilet mit Kräuterkruste und Salz-kartoffeln
- Nudeln mit Lachsrahmsoße
- Nudeln mit Thunfischsoße
- Schwedische Sommersuppe mit Lachs
- Spaghetti mit Lachs und Fetakäse

Hauptgericht - Fleisch

- Boarisch´s Körri
- Chili con Carne
- Fleischküchle
- Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch
- Rinderbraten mit Spätzle und Blaukraut
- Wintereintopf

Dessert

- Apfel-Nussquark
- Bratapfel mit leckerer Füllung
- Dinkelpfannkuchen mit Apfelfüllung
- Früchtequark
- Kaiserschmarrn
- Zucchinikuchen

Grüner Smoothie

Spinat zum Trinken? Popeye wäre begeistert.
Die Kinder aus dem AWO Kinderhaus
Schatzinsel sind es auch.
Der grüne Smoothie stärkt die Abwehrkräfte
und liefert Vitamine und Mineralstoffe.

AWO Kinderhaus Schatzinsel, Berg

Snack

Grüner Smoothie

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

GRÜNER SMOOTHIE

½	**Ananas**
2	**Kiwis**
50 g	**Spinatblätter**
200 ml	**Orangensaft (gekühlt)**
½	**Zitrone**
30 g	**Honig**

Zubereitung

Für den grünen Smoothie Ananas und Kiwis vom Küchenabfall befreien und in Würfel schneiden.

Den Spinat waschen und mit Ananas, Kiwis und Orangensaft in den Mixer geben.

Alles pürieren und anschließend Zitronensaft und Honig hinzufügen. Noch einmal alles miteinander vermengen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	230
Energie (kcal)	55
Eiweiß (g)	0,7
Fett (g)	0,2
Kohlenhydrate (g)	11
Ballaststoffe (g)	1,2

Kunterbunte Gemüsechips mit Dip

„Die Kita „Villa Kunterbunt“ mag es farbenfroh im Mund! Gemüsechips sind eine gesunde und schmackhafte Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips.“

Katja Will, Einrichtungsleitung

Kita „Villa Kunterbunt“, Marktrodach

Snack

Kunterbunte Gemüsechips mit Dip

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

GEMÜSECHIPS

400 g	**Wintergemüse (z. B. Steckrübe, Pastinake, Gelbe Rübe, Rote Beete)**
1-2 EL	**Rapsöl**
	Salz

DIP

100 g	**Magerquark**
	Kresse
	Kräutersalz

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: M

Zubereitung

Das Gemüse schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dünn mit dem Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und ca. 15 Minuten bei 200° C (180° C Heißluft) backen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dip verrühren und mit den Chips servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	194
Energie (kcal)	46
Eiweiß (g)	1,9
Fett (g)	2,3
Kohlenhydrate (g)	3,8
Ballaststoffe (g)	1,2

Brokkoli-Salat mit Paprika, Apfel und Sonnenblumenkernen

„So bunt wie die Zutaten ist auch das Geschmacks-erlebnis der fruchtig-frischen Salatmischung. Diese Vitaminbombe sorgt dafür, dass die Kinder der Kita Tulipan in Großhabersdorf fit durch den Tag kommen."

Kita Tulipan, Großhabersdorf

Salat

Brokkoli-Salat mit Paprika, Apfel und Sonnenblumenkernen

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

SALAT

300 g	Brokkoli frisch, in Röschen
1	großer Apfel
1	rote Paprika
30 g	Sonnenblumenkerne

DRESSING

15 g	Obstessig
25 g	Olivenöl
1 TL	Honig
1 TL	Senf
	Salz und Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sen

Zubereitung

Brokkoli in Röschen teilen. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Apfel vierteln, Kernhaus entfernen, in Achtel schneiden.

Alles in einen Mixer geben.
Sonnenblumenkerne, Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zugeben.
Auf die gewünschte Größe zerkleinern.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	275
Energie (kcal)	65
Eiweiß (g)	2,2
Fett (g)	3,5
Kohlenhydrate (g)	5,3
Ballaststoffe (g)	1,9

Rezept und Bild: Kita Tulipan, Großhabersdorf

Karotten-Apfel-Pastinaken-Rohkost

„Viele Kinder kennen Pastinaken nicht, mit dieser Rohkost entdecken sie eine alte Gemüsesorte wieder."

Dorothea Brunner, Köchin an der Adalbert-Stifter-Grundschule, Kaufbeuren-Neugablonz

Salat

Karotten-Apfel-Pastinaken-Rohkost

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

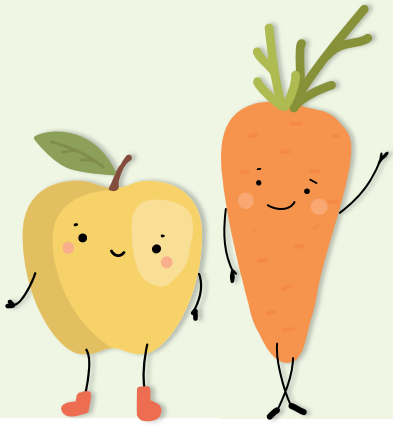
KAROTTEN-APFEL-PASTINAKEN-ROHKOST

700g	Karotten
350g	Äpfel
150g	Pastinaken
3-4 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
3-4 EL	Olivenöl

Zubereitung

Karotten, Äpfel, Pastinaken waschen und fein raspeln.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	385
Energie (kcal)	93
Eiweiß (g)	0,8
Fett (g)	4,7
Kohlenhydrate (g)	10
Ballaststoffe (g)	2,7

Rezept: Dorothea Brunner

Linsensalat mit Tomaten und Feta

„Bio muss nicht immer teuer sein. Pfiffige, einfache Gerichte wie unser leckerer Linsensalat erfreuen den Gaumen und den Geldbeutel."

Andrea Augsburg, Geschäftsführerin und Holger Brinkmann, Koch
Freie Waldorfschule Hof

Salat

Linsensalat mit Tomaten und Feta

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 10 bis unter 19 Jahren

LINSENSALAT

400 g	Linsen
150 g	Fetakäse
150 g	Rucola
10	Cocktailtomaten

DRESSING

1	Bioorange
4 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamicoessig
1 EL	Honig
	Salz, Pfeffer

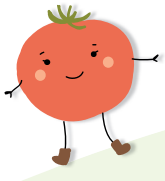
Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: M

Zubereitung

Linsen bissfest garen. Fetakäse in Würfel schneiden, Tomaten vierteln.

Orangenschale abreiben, Orange auspressen, aus allen Dressingzutaten eine Vinaigrette herstellen.

Alle Zutaten vorsichtig vermischen und anrichten.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	566
Energie (kcal)	135
Eiweiß (g)	4,9
Fett (g)	9,8
Kohlenhydrate (g)	5,8
Ballaststoffe (g)	1,6

Rezept und Bild: Freie Waldorfschule Hof

Bayerische Wintersuppe nach Tabeki Art

Wenn‘s draußen kalt ist, wärmen sich die Kinder der Kinderkrippe Tabeki mit einer bayerischen Wintersuppe auf. Das darin enthaltene Wurzelgemüse enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und stärkt so das Immunsystem in der kalten Jahreszeit.

Hauptgericht – vegetarisch

Bayerische Wintersuppe – Tabeki Art

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

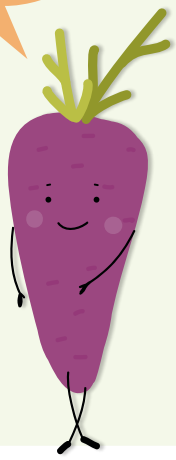
BAYERISCHE WINTERSUPPE – TABEKI ART

150 g	gelbe Karotten
150 g	Ur-Karotten (lila)
450 g	Sellerie
300 g	Petersilienwurzeln
450 g	Pastinaken
150 g	Kartoffeln
1,5 EL	Olivenöl
etwas	Petersilie
2,25 l	Gemüsebrühe

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

TIPP

Die Urkarotte separat kochen, da andere Gemüsearten durch den Urkarottensaft dunkel verfärbt werden.



Zubereitung

Gemüse in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse kurz anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken, mit Petersilie würzen und garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	429
Energie (kcal)	103
Eiweiß (g)	3,5
Fett (g)	2,7
Kohlenhydrate (g)	13,1
Ballaststoffe (g)	5,2

Bio-Dinkelnudeln mit Tomatensoße

„Mit der Produktgruppe der Bio-Nudeln ist der Zugang zu ökologisch erzeugten Lebensmitteln gut umsetzbar. Zugleich können wir dadurch die Wertschätzung für Lebensmittel in unserer Einrichtung steigern."

Frau Meller, Leiterin des Kindergartens am Märchenbrunnen, Regenstauf

Kindergarten am Märchenbrunnen, Regenstauf

Hauptgericht – vegetarisch

Bio-Dinkelnudeln mit Tomatensoße

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

BIO-DINKELNUDELN MIT TOMATENSOSSE

1 kg	Dinkelnudeln
1 kg	Pürierte Tomaten
	Prise Salz
50g	Zucker
	Italienische Kräutermischung
200g	Gouda oder Parmesan geraspelt
500g	Zwiebeln
40g	Butter
1 Liter	Gemüsebrühe

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Di, Ei, M, Sel

Zubereitung

Nudeln in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten kochen lassen.

Nebenbei Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, die pürierten Tomaten hinzugeben.

Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen und pürieren.

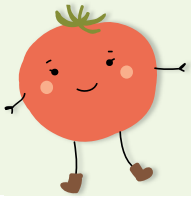
Soße mit Salz und italienischen Kräutern nach Belieben abschmecken.

Die gekochten Nudeln zusammen mit der Soße auf einem Teller anrichten und nach Geschmack mit Käse servieren.

Als Alternative die gekochten Nudeln zusammen mit der Soße in eine Auflaufform geben. Käse darüber streuen und ca. 15 Minuten gratinieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2080
Energie (kcal)	492
Eiweiß (g)	19,7
Fett (g)	10,7
Kohlenhydrate (g)	78,7
Ballaststoffe (g)	8,7



Blumenkohl-Mango-Kichererbsen-Curry

„Durch die sehr milde gelbe Currypaste erhält das Gericht seinen typischen thailändischen Geschmack. Obwohl viele Kinder zuhause keinen Blumenkohl essen, lieben sie dieses Gericht und finden vor allem die Kichererbsen richtig spannend."

Alexandra Schwellinger,
Küchenleiterin im Kinderhaus „Die kleinen Strolche", München

Hauptgericht – vegetarisch

Blumenkohl-Mango-Kichererbsen-Curry

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

BLUMENKOHL-MANGO-KICHERERBSEN-CURRY

75 g	Zwiebeln
30 ml	Rapsöl
15 g	gelbe Currypaste
100 g	Mango (frisch oder TK)
0,5 l	Kokosmilch
0,2 l	Wasser
600 g	Blumenkohl
300 g	Kichererbsen (Dose)
200 g	geschälte Tomatenwürfel (Dose)
	Salz, Pfeffer, Currypulver
	Knoblauch
evtl. 1 Prise	Zucker
	Koriander
evtl. 15 g	Maisstärke

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

Zubereitung

Zwiebeln schälen und klein schneiden.
Öl erhitzen und die Currypaste mit den Zwiebeln leicht andünsten, bis sich die Currypaste leicht am Topfboden anlegt.

Mango schälen, würfeln und kurz mit andünsten. Nicht wundern, die Mango verkocht sich. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und den Blumenkohl in kleinen Röschen dazu geben und weichkochen. Anschließend die Tomatenwürfel und die abgetropften Kichererbsen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Currypulver abschmecken, eventuell eine kleine Prise Zucker zum Abrunden dazugeben. Sollte es zu flüssig sein, mit Stärke etwas abbinden.

Die gelbe Currypaste ist sehr mild, so können auch unsere Krippenkinder das Curry mit Genuss essen.

Dazu reichen wir Basmati- oder Jasmin-Duftreis.

TIPP

Einen Teil des Blumenkohls durch Brokkoli ersetzen – das bringt noch mehr Farbe ins Gericht.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	416
Energie (kcal)	99
Eiweiß (g)	4,1
Fett (g)	4,3
Kohlenhydrate (g)	9,3
Ballaststoffe (g)	3,5

Rezept: Alexandra Schwellinger

Brokkoli-Linsencurry

„Das vegetarische Brokkoli-Linsen-Curry passt perfekt zum Leitgedanken „Gesundheit“ der Bayerischen Leitlinien Kitaverpflegung: Rote Linsen liefern pflanzliches Eiweiß und viele Ballaststoffe, das Gemüse ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und das alles ist gut für die Kita-Kinder und die Senior*innen im Mehrgenerationenhaus Binsfeld.“

Hauptgericht – vegetarisch

Brokkoli-Linsencurry

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

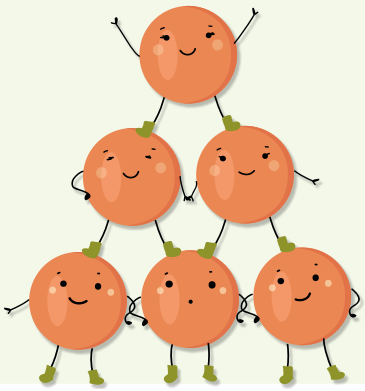
BROKKOLI-LINSENCURRY

300 g	**rote Linsen**
750 ml	**Wasser**
75 g	**Zwiebeln**
150 g	**Karotten**
250 g	**Brokkoli und Blumenkohl**
3,5 EL	**Curry**
2 TL	**Salz**
	Knoblauch
	Cumin, Koriander, Ingwer, Paprika

Zubereitung

Für das Linsencurry das Gemüse waschen und putzen.
Die Zwiebeln fein würfeln, Karotten stifteln.
Die Zwiebeln mit den Gewürzen in Öl anschwitzen. Karotten zugeben und kurz mitdünsten.
Die Linsen ebenfalls zugeben, kurz mit anschwitzen und alles mit Wasser ablöschen.
Die Linsen bis zur Hälfte der Garzeit garen, dann Brokkoli und Blumenkohl zugeben.
Zu Ende garen, bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben und mit Gewürzen und Salz abschmecken.

Dazu passt Kokosreis.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	480
Energie (kcal)	115
Eiweiß (g)	8,1
Fett (g)	0,5
Kohlenhydrate (g)	16,8
Ballaststoffe (g)	4,5

Rezept: Jenny Raab, Mehrgenerationshaus Binsfeld

Bunter Nudelauflauf

„Eine bunte Vielfalt, bei der auch das Auge mitisst!“

Nicola Vogl, Einrichtungsleiterin des SieKids Haus für Kinder, München

Hauptgericht – vegetarisch

Bunter Nudelauflauf

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

BUNTER NUDELAUFLAUF

500 g	bunte Rigationi oder Penne
2 ½	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1250 g	Tomaten, passiert
200 ml	Sahne
200 ml	Milch
125 g	Parmesan, frisch gerieben
250 g	Mozzarella
1 kg	Cherrytomaten
2 ½	Bund Basilikum, frisch
	etwas Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1838
Energie (kcal)	439
Eiweiß (g)	18,6
Fett (g)	19,2
Kohlenhydrate (g)	44,3
Ballaststoffe (g)	5,3

Zubereitung

Den Ofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch sehr fein schneiden. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Den Parmesan reiben und den Mozzarella grob würfeln. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin laut Packungsangabe al dente garen.

Währenddessen in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die passierten Tomaten hinzufügen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Sahne, die Milch und den geriebenen Parmesan unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Nudeln soweit sind, diese abgießen und in die Pfanne zur Sauce geben. Die Pfanne von der Hitze nehmen und die halbierten Cherrytomaten und die Hälfte der Mozzarellawürfel unterheben. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und ebenfalls unterheben.

Alles zusammen in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen gratinieren.

Rezept: SieKids Haus für Kinder

Burger mit Hirse-Gemüse-Bratling

„Das Lieblingsessen der Kinder bieten wir in einer vegetarischen Variante an. Die Kinder sind begeistert, vor allem weil sie sich die Burger selbst zusammenstellen dürfen."

Justine Kuffner, Küchenleiterin und Verpflegungsbeauftragte der Aktiven Schule Petershausen

Hauptgericht – vegetarisch

Burger mit Hirse-Gemüse-Bratling

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

BURGER BUNS

200 ml	warmes Wasser
4 EL	Milch
1	Würfel Hefe
35 g	Zucker
8 g	Salz
80 g	weiche Butter
500 g	Weizenmehl
1	Ei
1	Ei, Wasser, Sesam zum Bestreichen

HIRSE-GEMÜSE-BRATLINGE

375 ml	Gemüsebrühe
225 g	Hirse
3	Karotten
1 ½	Zucchini
1 ½	Zwiebel
3	Eier
	Knoblauch, Öl, Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, M, Ei, Sel, Ses

Zubereitung

Burger Buns
Alle Zutaten 5 Minuten auf höchster Stufe kneten. Eine Stunde gehen lassen.
Den Teig in 10 gleich große Stück teilen, Buns formen und auf ein Backblech legen. Etwa 45 Minuten gehen lassen. Das zweite Ei mit dem Wasser verquirlen, die Buns damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190° C in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Hirse-Gemüse-Bratlinge
Hirse in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze kochen lassen, dann neben dem Herd ausquellen lassen.
Karotten und Zucchini reiben, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und alles in etwas Öl leicht anbraten. Hirse mit Gemüse und Eiern vermischen, würzen. Aus der Masse Bratlinge formen und in Öl auf beiden Seiten braten.
Die Burger Buns mit den Bratlingen belegen.
Den Burger mit Tzatziki, Tomaten, Gurken und Salat servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1683
Energie (kcal)	402
Eiweiß (g)	13,3
Fett (g)	11,3
Kohlenhydrate (g)	59,5
Ballaststoffe (g)	4,2

Rezept: Aktive Schule Petershausen

Chili con Patata

„Wir kaufen die Kartoffeln für unsere Küche in Bioland-Qualität von einem örtlichen Bauernhof der Lebenshilfe. So unterstützen wir auch die Integration von Menschen mit Beeinträchtigungen und können uns unser Essen richtig gut schmecken lassen."

Andrea Augsburg, Geschäftsführerin und Holger Brinkmann, Koch
Freie Waldorfschule Hof

Hauptgericht – vegetarisch

Chili con Patata

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

CHILI CON PATATA

6	dicke Kartoffeln
4	große Möhren
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
500 g	Kidneybohnen (gekocht)
1000 g	passierte Tomaten
800 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Oregano (getrocknet)
2 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL	Koriandersamen (gemahlen)
	Frisch gemahlener Pfeffer
	Salz, Zucker, Zitronensaft

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

Zubereitung

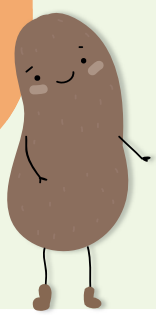
Zwiebeln schneiden, Knoblauch fein würfeln, Kartoffeln und Möhren in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl dünsten, Kartoffeln und Möhren, passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Kidneybohnen und Gewürze zugeben und bei geringer Hitze einkochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

„In unserem Schulgarten bauen die Schüler*innen selbst Kartoffeln an und erhalten so eine Beziehung zu einem unserer wichtigsten Nahrungsmittel. Diese Kartoffeln werden meist schon beim Kartoffelfeuer komplett vernascht.

Andrea Augsburg, Geschäftsführerin und Holger Brinkmann, Koch Freie Waldorfschule Hof



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	667
Energie (kcal)	159
Eiweiß (g)	6,7
Fett (g)	1,3
Kohlenhydrate (g)	27,7
Ballaststoffe (g)	2,9

Rezept und Bild: Freie Waldorfschule Hof

Hauptgericht – vegetarisch

Chili sin Carne

„Ein beliebter Klassiker, der auch bei „Fleischessern“ keinen Wunsch offen lässt.“

Michaela Erlinger,
Kulturküche Augsburg GmbH

Hauptgericht – vegetarisch

Chili sin Carne

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

CHILI SIN CARNE	
4 kg	gemischtes Gemüse (z. B. Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Paprika, Mais,…)
3	Gemüsezwiebeln
4	Knoblauchzehen
750 ml	passierte Tomaten
1100 g	gewürfelte Tomaten (aus der Dose)
6 TL	Paprikapulver
5 TL	Tomatenmark
3 TL	Zucker
4 TL	Rapsöl
1 TL	Thymian, Salz und Pfeffer, Gemüsebrühe

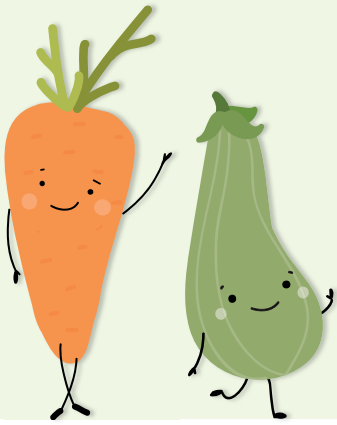
Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

Zubereitung

Das Gemüse, die Gemüsezwiebeln und den Knoblauch würfeln. Rapsöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es eine leichte Bräunung hat. Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Nun passierte und gewürfelte Tomaten dazugeben und leicht köcheln lassen.

Paprikapulver und das Tomatenmark in das Chili geben und ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen. Jetzt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und nochmals ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Evtl., je nach Konsistenz, mit Gemüsebrühe strecken.

Zum Schluss den Thymian und den Knoblauch in das Chili geben und abschmecken. Dazu kann Baguette gereicht werden.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1135
Energie (kcal)	271
Eiweiß (g)	8,5
Fett (g)	4,3
Kohlenhydrate (g)	42,7
Ballaststoffe (g)	9,7

Rezept: Kulturküche Augsburg GmbH

Hauptgericht – vegetarisch

Cinderellasuppe (Linsensuppe)

Schmeckt lecker, macht satt, enthält viele Ballaststoffe und ist einfach zubereitet. Kann unterschiedlich variiert werden, z. B. nur mit Kartoffeln, Karotten und Ingwer oder im Sommer mit frischen Tomaten.

Haus Maria Thalkirchen, München

Hauptgericht – vegetarisch

Cinderellasuppe (Linsensuppe)

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

CINDERELLASUPPE (LINSENSUPPE)

300 g	braune Linsen
2	mittelgroße Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
400 g	Kartoffeln
400 g	Karotten/Suppengemüse
800 g	Tomaten, stückig (Konserve)
700 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
½ TL	Majoran

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Sel, M

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch glasig anbraten.

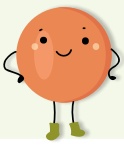
Die Linsen (ohne Wasser) hinzufügen und mit Brühe angießen. Deckel schließen und alles auf niedriger Stufe für ca. 6 bis 8 Minuten garen. Kartoffeln und Karotten schälen, klein würfeln und zusammen mit den Tomaten, Salz, Pfeffer und Majoran zu den Linsen geben. Weiter bei geschlossenem Topf 4 Minuten auf niedriger Stufe kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Serviertipp: Die Suppe kann mit saurer Sahne, Petersilie und Lauchzwiebelröllchen garniert werden.

TIPP

Linsen über Nacht einweichen, dann sind sie bekömmlicher.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	763
Energie (kcal)	182
Eiweiß (g)	9,4
Fett (g)	2,8
Kohlenhydrate (g)	26,0
Ballaststoffe (g)	6,2

Cremesuppe von der Bio-Pastinake mit Dinkel-Croutons

„Pastinaken als altes Wintergemüse sind bei unseren Kindern als Suppe sehr beliebt und werden dadurch bei den Jüngsten wieder bekannt gemacht. In Zukunft können wir in unserem geplanten Hochbeet auch dieses Gemüse selbst anbauen!“

Yvonne Riedl, Einrichtungsleitung

Kinderkrippe Haus der kleinen Mäuse, Kirchroth

Hauptgericht – vegetarisch

Cremesuppe von der Bio-Pastinake mit Dinkel-Croutons

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

CREMESUPPE VON DER BIO-PASTINAKE

250 g	**ungeschälte, gewaschene Bio-Pastinaken**
125 g	**geschälte Kartoffeln**
50 g	**geschälte Zwiebeln**
250 ml	**Hafermilch**
750 ml	**Gemüsebrühe**
6 EL	**Rapsöl**
1 Prise	**Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker**
	Saft von ½ Zitrone

DINKEL-CROUTONS

2	**Knoblauchzehen**
3 Scheiben	**Dinkelschrot-Brot oder alternativ Vollkornbrot**

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Di, G/Haf, Sel

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	658
Energie (kcal)	158
Eiweiß (g)	3,2
Fett (g)	6,9
Kohlenhydrate (g)	18,5
Ballaststoffe (g)	3,6

Zubereitung

Pastinaken ordentlich waschen und den oberen und unteren Teil entfernen. Pastinaken und Kartoffeln vierteln und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Auf dem Herd einen mittelgroßen Topf erhitzen.

Danach Butter oder Öl hinzugeben und darin erst Pastinaken, Kartoffeln und danach Zwiebeln unter ständigem Rühren anschwitzen. Wenn die Zwiebeln langsam glasig werden und die Kartoffeln anfangen am Boden ansetzen zu wollen, zuerst die Gewürze hinzugeben und mit Hafermilch und der Brühe aufgießen. Nach dem Auffüllen zugedeckt köcheln lassen, bis sich die Zutaten leicht mit einem Löffel zerdrücken lassen. Danach wird alles mit dem Pürierstab fein püriert und der Zitronensaft hinzugegeben.

Für die Croutons:
Die Brotscheiben in ca. 5 x 5 mm große Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen andrücken und schälen. Dann in einer erhitzen Pfanne das Brot und den Knoblauch, wahlweiße in Butter oder Öl leicht knusprig anrösten.

Beim Anrichten die heiße Suppe in Teller geben, die gerösteten Croutons darauf verteilen und nach Wunsch mit etwas frisch geschnittener Gartenkresse dekorieren.

Die Kinder der Kinderkrippe „Haus der kleinen Mäuse“ wünschen Ihnen einen guten Appetit.

Hauptgericht – vegetarisch

Cremiger Spinat mit Dampfkartoffeln und Rührei

„Ein vegetarischer Klassiker, der immer schmeckt! Die zugehörige Betriebskantine, die auch für das Kinderhaus Luise Habermaaß kocht, bezieht die Hauptzutaten für dieses Gericht aus der Region – dem Knoblauchsland."

Kinderhaus Luise Habermaaß, Bad Rodach

Hauptgericht – vegetarisch

Cremiger Spinat mit Dampfkartoffeln und Rührei

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

CREMIGER SPINAT MIT DAMPFKARTOFFELN UND RÜHREI

80 g	Butter
50 g	Zwiebelwürfel
80 g	Mehl
200 ml	Sahne
1500 g	Spinat
800 g	Kartoffeln, geschält
30 ml	Pflanzenöl
10	Eier
200 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Knoblauch

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Ei folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M

Zubereitung

Spinat verlesen, waschen, blanchieren und evtl. zerkleinern.
Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Butter zerlassen, Zwiebelwürfel darin andünsten und mit Mehl bestäuben. Spinat hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sahne unterrühren.

Kartoffeln in leichtem Salzwasser kochen.

Eier mit Milch und etwas Salz verquirlen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl unter mehrmaligem Rühren braten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1516
Energie (kcal)	362
Eiweiß (g)	14,9
Fett (g)	22,9
Kohlenhydrate (g)	21,5
Ballaststoffe (g)	3,9

Rezept und Bild: Rachel Trost

Hauptgericht – vegetarisch

Dinkelbratlinge mit Radieserldip

„Gerne bereite ich die Bratlinge am Freitag zu und verarbeite dabei das restliche Gemüse.“

Karolina Zimmerer,
Hauswirtschaftsmeisterin im Montessori Kinderhaus Lauingen

Montessori Kinderhaus Lauingen

Hauptgericht – vegetarisch

Dinkelbratlinge mit Radieserldip

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

DINKELBRATLINGE

1200 ml	Gemüsebrühe
400 g	Dinkelvollkornschrot oder -gries
1	rote Paprika fein gewürfelt
1	Stange Lauch fein geraspelt (gerne auch anderes Gemüse)
4	Eier
	Semmelbrösel
	Rapsöl

RADIESERLDIP

2 Bund	Radieschen
500 g	Speisequark
6 EL	geschnittener Schnittlauch
	etwas Sahne
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Dinkelschrot bzw. Dinkelgries mit Gemüsebrühe zu einem Brei kochen und abkühlen lassen.

Mit Paprika, Lauch, Eiern und eventuell Semmelbröseln zu einem festen Teig verkneten.

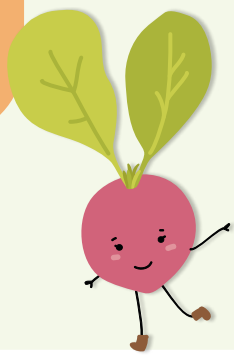
Zu kleinen Knödeln formen, flachdrücken und in Semmelbröseln wenden. In Rapsöl goldbraun backen.

Klein geraspelte Radieschen, Schnittlauch, Sahne und Quark mischen und würzen. Den Schnittlauchquark zu den Bratlingen servieren.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Di, G/Wz, G/Ro, Sel, Ei, M

TIPP

Mit Dinkelvollkorngries statt Dinkelvollkornschrot geht die Zubereitung des Gerichtes viel schneller.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1414
Energie (kcal)	338
Eiweiß (g)	16,1
Fett (g)	12,4
Kohlenhydrate (g)	36,8
Ballaststoffe (g)	6,1

Rezept: Hauswirtschaftsmeisterin Karolina Zimmerer

Hauptgericht – vegetarisch

Easy-Peasy Wirsingcurry

„Das Curry kombiniert internationalen Geschmack mit regionalem Gemüse und lässt sich schnell und kinderleicht zubereiten. Hier probiert jeder gerne!“

Haus für Kinder, Euerdorf

Hauptgericht – vegetarisch

Easy-Peasy Wirsingcurry

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

EASY-PEASY WIRSINGCURRY

1250 g	Wirsing
1250 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 ¼ EL	Zwiebeln
2 ¼ EL	Kokosöl
2 ¼ EL	Kümmel
900 g	Kokosmilch
450 ml	Gemüsebrühe
	Salz/Pfeffer
5 EL	Currypulver

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

Zubereitung

Den Wirsing putzen, waschen, den harten Strunk entfernen, die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Kümmel darin 1-2 Minuten darin anbraten. Den Wirsing und die Kartoffeln hinzugeben und 1-2 Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Wirsing – Curry ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Wirsing und die Kartoffeln weich sind, dabei gelegentlich umrühren.

Das Wirsing-Curry mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	766
Energie (kcal)	183
Eiweiß (g)	6,2
Fett (g)	5
Kohlenhydrate (g)	25,1
Ballaststoffe (g)	5

Fruchtige Rote Beete

Lust auf etwas Exotisches? Die Purzelzwerge machen es vor und kombinieren Rote Beete mit Ananas. So kommt auch im Winter Sommerfeeling auf.

Hauptgericht – vegetarisch

Fruchtige Rote Beete

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

FRUCHTIGE ROTE BEETE

500 g	Bio Rote Beete vorgekocht
420 g	Bio Ananas (Konserve, abgetropft)
100 g	Cashewkerne, gehackt (oder Nüsse nach Wahl)
50 g	Parmesan
2	Zwiebeln
2 TL	Currypulver
2 Prisen	Salz
1 Prise	Chilipulver (nach Belieben)
	etwas Butter

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Sch/Ka, M

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Rote Beete und die Ananas in Würfel schneiden. Den Saft der Ananas zum Abschmecken aufbewahren. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und beiseitestellen.

Zunächst die Zwiebeln in Butter anschwitzen. Danach die Ananasstücke zufügen und das Currypulver mit anrösten. 100 ml Ananassaft hinzufügen und ca. 5 Minuten schmoren lassen.

Die Rote Beete dazu geben und salzen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Cashewkerne und den Parmesan untermischen. Nach Geschmack mit Chilipulver würzen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	714
Energie (kcal)	171
Eiweiß (g)	4,7
Fett (g)	10,1
Kohlenhydrate (g)	14,0
Ballaststoffe (g)	1,8

Rezept: Kinderladen Purzelzwerge; Bild: KErn/Dr. Christiane Brunner

Hauptgericht – vegetarisch

Gebackener Blumenkohl mit Semmelbröseln und Parmesan

Ein klassisches und kostengünstiges Rezept nach Großmutters Art, das der gesamten Schulfamilie schmeckt.

Korbinian-Aigner-Gymnasium, Erding

Hauptgericht – vegetarisch

Gebackener Blumenkohl mit Semmelbröseln und Parmesan

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 10 bis unter 19 Jahren

GEBACKENER BLUMENKOHL

3 kg	Blumenkohl
	Salz
200 g	Butter
100 g	Parmesan
120 g	Semmelbrösel
500 ml	Sauerrahm
	Petersilie

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und die einzelnen Röschen in Salzwasser 6 bis 8 Minuten kochen.

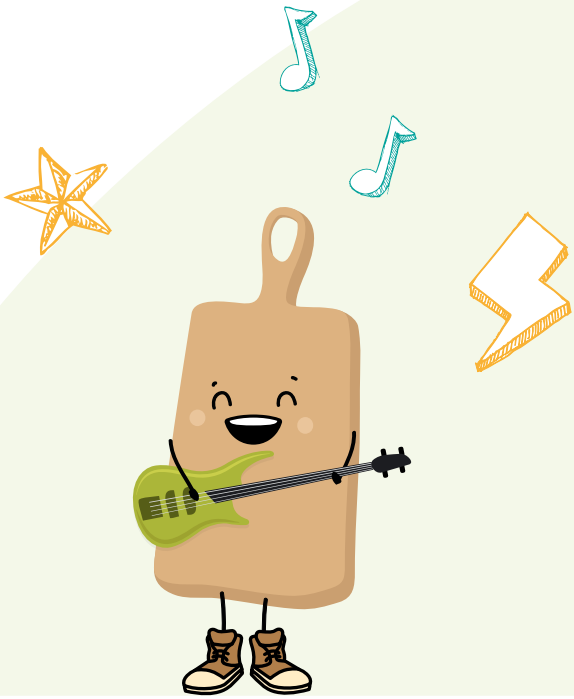
In der Zwischenzeit Butter zerlassen, Semmelbrösel und frisch geriebenen Parmesan hinzufügen und hellgelb anrösten.

Petersilie hacken, mit Sauerrahm und Salz vermischen.

Blumenkohl abgießen und in eine Auflaufform geben.

Den Blumenkohl mit dem Petersilien-Sauerrahm übergießen.

Zum Schluss die Parmesan-Semmelbrösel-Mischung über den Blumenkohl geben und bei Umluft mit 160° C ca. 10 bis 15 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1716
Energie (kcal)	409
Eiweiß (g)	13,2
Fett (g)	29,8
Kohlenhydrate (g)	17,7
Ballaststoffe (g)	9,3

Gemüse-Lasagne Variante1

„Da wir für das Rezept nur saisonales Gemüse verwenden, gleicht keine Lasagne der anderen."

Petra Bär-Hildensperger, Küchenleiterin und Verpflegungsbeauftragte im Montessori Haus für Kinder, Dinkelscherben

Hauptgericht – vegetarisch

Gemüse-Lasagne Variante 1

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

GEMÜSESOSSE

1	Zwiebel
1	Aubergine
3	Karotten
1	Zucchini
1	Staudensellerie
1	Mais
150 g	Tomatenmark
400 g	Tomatenwürfel aus der Dose
	Öl zum Anbraten
250 ml	Wasser
	Gewürze (wie z. B. Thymian, Rosmarin, Basilikum)

KÄSESOSSE

50 g	Butter
	etwas Weizenmehl zum Bestäuben
400 ml	Milch
400 g	Käse
25 g	Weizenmehl

LASAGNE

350 g	Lasagne-Platten
100 g	geriebener Käse

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, M, Sel

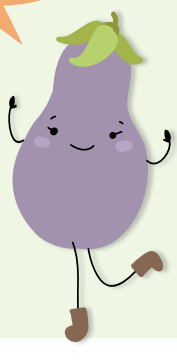
Zubereitung

Gemüsesoße
Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark und die Tomatenwürfel dazugeben und leicht kochen lassen.

Käsesoße
Die Butter in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben und die Milch dazugeben.
Den Käse reiben, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren den Käse schmelzen lassen.

Lasagne
Gemüsesoße, Käsesoße und Lasagne-Platten in eine Auflaufform schichten.
Mit Gemüsesoße beginnen und mit Gemüse- und Käsesoße abschließen.
Zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen.
Im Heißluftofen bei ca. 180° C etwa 30 bis 40 Minuten backen.

TIPP
Für die Käsesoße können Käsereste verwendet werden.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1893
Energie (kcal)	451
Eiweiß (g)	25,7
Fett (g)	20
Kohlenhydrate (g)	39,3
Ballaststoffe (g)	3,6

Rezept: Petra Bär-Hildensperger

Hauptgericht – vegetarisch

Gemüse-Lasagne Variante 2

„Ein Rezept, wenn es mal schnell gehen muss.“

Schul- und Kindergartencatering Mödl für den AWO Kindergarten Sonnenstrahl, Landsberg

Hauptgericht – vegetarisch

Gemüse-Lasagne Variante 2

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

GEMÜSE-LASAGNE

10 ml	Öl
200 g	Zwiebeln
50 g	Tomatenmark
700 g	Karotten
1200 g	Tomaten (Dose)
300 g	Zucchini
300 ml	Brühe
200 ml	Sahne
450 g	Mozzarella
100 g	Lasagneplatten
	Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Zucker

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, M, Sel

Zubereitung

Zucchini und Karotten grob raspeln, Tomaten aus der Dose pürieren.

Die Zwiebeln in Öl andünsten und mit Tomatenmark tomatisieren.

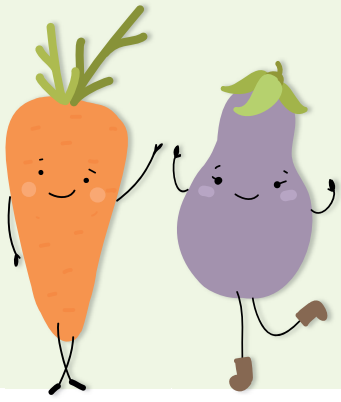
Dann Zucchini, Karotten und Tomaten darunter mischen und mit Gewürzen abschmecken.

4-5 Minuten köcheln lassen.

Mit Brühe aufgießen. Mit Sahne abschmecken.

Auflaufform mit Öl ausstreichen. Abwechselnd Soße und Lasagneplatten hineingeben.

Bei 200° C backen.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1119
Energie (kcal)	268
Eiweiß (g)	12,2
Fett (g)	16,4
Kohlenhydrate (g)	16,3
Ballaststoffe (g)	3,6

Rezept: Schul- und Kindergartencatering Mödl

Gemüse-Vollkorn-Pizza

„Der Caritas-Kindergarten kombiniert Lieblingsgerichte der Kinder mit gesunden Komponenten, wie zum Beispiel Pizza mit Vollkornmehl und Gemüse."

Kindergarten Hl. Familie Haus im Wald, Grafenau

Hauptgericht – vegetarisch

Gemüse-Vollkorn-Pizza

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

HEFETEIG

450 g	Weizen-Vollkornmehl
ca. 200 g	lauwarme Milch
20 g	Hefe
1	Prise Zucker
1	TL Salz
2	EL Olivenöl

PIZZASOSSE

800 g	Tomaten
1	Zwiebel
2	EL Öl
1	Knoblauchzehe
2 TL	Oregano
1/2 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1/2 - 1 Tube	Tomatenmark (nach Bedarf)

BELAG

400 g	Edamer 40 %
	Nach Belieben: Blumenkohl, Brokkoli, Mais, Erbsen, Paprikaschoten

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig zubereiten und 1 bis 2 Stunden gehen lassen. Pizzaofen 300° C / Backofen 200° C vorheizen.

Für die Pizzasoße die Tomaten in ganz kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls klein schneiden. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Tomaten dazugeben. Mit Oregano, Zucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, auf kleiner Hitze ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Die Soße pürieren. Tomatenmark dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nachwürzen. Jetzt weitere 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Teig dünn ausrollen, mit Pizzasoße bestreichen, den Käse darüber streuen und zuletzt alle weiteren Zutaten gleichmäßig auf der Pizza verteilen (Blumenkohl und Brokkoli vorher blanchieren).

Pizza im Pizzaofen ca. 8 bis 10 Minuten backen, in einem normalen Backofen bei 200° C dauert es eher 20 bis 25 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1500
Energie (kcal)	357
Eiweiß (g)	18,7
Fett (g)	14,3
Kohlenhydrate (g)	33,7
Ballaststoffe (g)	8,2

Rezept: MaSTr

Grünkernbolognese mit Dinkelnudeln

„Das beliebte vegetarische Gericht mit Grünkern wird das ganze Jahr über gekocht. Da die Kita besonders auf Regionalität achtet, wird das Gemüse entsprechend der Saison von den Köchinnen abgewandelt."

Maria Reichmeyer, Coach

Hauptgericht – vegetarisch

Grünkernbolognese mit Dinkelnudeln

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

GRÜNKERNBOLOGNESE MIT DINKELNUDELN

160 g	Grünkern geschrotet
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Karotten
130 g	Sellerie
40 g	Zwiebeln
200 g	Pastinaken
40 g	Lauch
80 g	Steckrüben
1 kg	gehackte Tomaten
4 EL	Tomatenmark
4 EL	Basilikum gehackt
	Salz und Pfeffer
450 g	Dinkelnudeln

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Di, Sel

Zubereitung

Den Grünkernschrot in einem Topf so lange anrösten, bis er etwas dunkler wird. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Topf beiseiteschieben und 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln fein würfeln, Lauch in Ringe und das restliche Gemüse in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Gemüse anrösten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren. Zum Schluss die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Dinkelnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

Das gehackte Basilikum unter die Grünkernbolognese rühren und mit den Dinkelnudeln anrichten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1132
Energie (kcal)	268
Eiweiß (g)	9,2
Fett (g)	1,7
Kohlenhydrate (g)	50,5
Ballaststoffe (g)	6,0

Bild: KErn/Dr. Christiane Brunner

Hauptgericht – vegetarisch

Gemüse-Bankerl

Kartoffel-Gemüsebratlinge – Variante 1

Gemüse für die Kleinsten – die Kinderkrippe Storchennest Vierkirchen verarbeitet das Gemüse fein geraspelt in einem Bankerl, das für jeden Zahnstatus geeignet ist. So kann die Gesundheit von Beginn an gefördert und der Geschmack geprägt werden.

Caritas Kinderkrippe Storchennest, Vierkirchen

Hauptgericht – vegetarisch

Gemüse-Bankerl
Kartoffel-Gemüsebratlinge – Variante 1

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

GEMÜSE-BANKERL

800 g	Kartoffeln
600 g	Karotten
600 g	Zucchini
6	Eier
150 g	Haferflocken
200 g	Mehl
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Anbraten

DIP

800 g	Sauerrahm
	Kräuter
	Salz

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
Ei, G/Haf, G/Wz, M

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1741
Energie (kcal)	417
Eiweiß (g)	14,3
Fett (g)	19,2
Kohlenhydrate (g)	41,6
Ballaststoffe (g)	7

Zubereitung

Für die Gemüse-Bankerl das Gemüse fein raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüseraspel, Haferflocken, Mehl und Eier vermischen und Bankerl formen. In der Pfanne braten.

Für den Dip Kräuter fein hacken, mit Sauerrahm vermischen und mit Salz abschmecken.

Hauptgericht – vegetarisch

Kartoffel-Gemüsebratlinge

Variante 2

„In der Kita Siekids Schukertnest in Nürnberg bekommt das Gemüse ein neues Gewand. Lecker verpackt im Bratling schmeckt es auch dem größten Gemüsemuffel. So konnte problemlos der Speiseplan optimiert werden – und das ganz nebenbei."

Kita Siekids Schuckertnest, Nürnberg

Hauptgericht – vegetarisch

Kartoffel-Gemüsebratlinge Variante 2

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

KARTOFFEL-GEMÜSEBRÄTLINGE

800 g	**gekochte Kartoffeln**
100 g	**rohe Karotten geraspelt**
100 g	**Lauch in feinen Streifen**
200 g	**Haferflocken**
4	**Eier**
	Petersilie, feingehackt
	Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry, Zucker,
	Butterschmalz zum Ausbacken

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Haf, Ei, M

Zubereitung

Gekochte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben. Karotten waschen, schälen und raspeln. Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln, Lauch und Karotten in eine große Schüssel geben. Haferflocken und Eier dazugeben. Dann noch die gehackte Petersilie und die Gewürze dazugeben. Alles gut durchmischen und nochmals abschmecken. Bratlinge aus der Masse formen und in Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Dazu passt ein Salat.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	914
Energie (kcal)	215
Eiweiß (g)	6,6
Fett (g)	9,3
Kohlenhydrate (g)	24,8
Ballaststoffe (g)	3,7

Rezept: Gabriele Fritzmann

Hauptgericht – vegetarisch

KaKiWu-Bällchen

Kartoffel-Gemüsebratlinge – Variante 3

Das katholische Kinderhaus Wulfertshausen hat es sich zum Ziel gesetzt, das Speisenangebot mit neuen vegetarischen Rezepten zu erweitern. Gleichzeitig kann die Einrichtung mit den KaKiWu-Bällchen einen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten.

Katholisches Kinderhaus Wulfertshausen

Hauptgericht – vegetarisch

KaKiWu-Bällchen
Kartoffel-Gemüsebratlinge – Variante 3

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KAKIWU-BÄLLCHEN	
750 g	Kartoffelbrei (gerne ein Rest vom Vortag)
1	Zwiebel
3	Karotten
1	kleine Zucchini
¼	Sellerie
6	Eier
½	Bund Petersilie
200 g	geriebener Parmesan
	Haferflocken nach Bedarf
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
	Öl zum Anbraten

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M, Ei, Sel, G/Haf

Zubereitung

Für die KaKiWu-Bällchen die Zwiebel fein würfeln und das Gemüse raspeln, andünsten und abkühlen lassen.

Die Zwiebeln und das Gemüse mit dem Kartoffelbrei und den Eiern vermengen, gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

So viele Haferflocken dazugeben, dass sich kleine Bällchen von etwa 2 cm Durchmesser formen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Bällchen rundherum goldbraun ausbraten.

Dazu passen Couscous, Tomatensoße, Salat und Kräuterdip.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1270
Energie (kcal)	303
Eiweiß (g)	13,9
Fett (g)	17,1
Kohlenhydrate (g)	21,4
Ballaststoffe (g)	3,8

Rezept: Daniela Augustin

Hauptgericht – vegetarisch

Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf

„Unser Highlight im Winterspeiseplan. Das Gemüse beziehen wir aus der Region. So unterstützen wir die regionale Landwirtschaft und helfen dank kurzer Transportwege, die Umwelt und das Klima zu schonen."

Kinderhaus Tohuwabohu, Weiden i.d.Opf.

Hauptgericht – vegetarisch

Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KARTOFFEL-ROSENKOHL-AUFLAUF

700 g	**Kartoffeln**
200 ml	**Milch**
200 ml	**Sahne**
300 g	**Rosenkohl**
1 EL	**Kräuter**
	Salz, Pfeffer
200 g	**geriebener Käse**

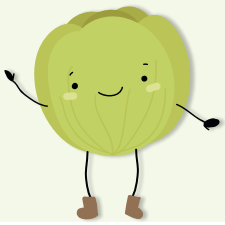
Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: M

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Rosenkohl putzen und im Salzwasser 5 Minuten kochen.
Kartoffeln und gekochten Rosenkohl unter die Sahnesoße mischen, abschmecken und in die Auflaufform geben.
Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 180° C ca. 40 Minuten überbacken.

TIPP

Der Bayerische Saisonkalender zeigt, welches Gemüse zu welchem Zeitpunkt direkt aus Bayern bezogen werden kann.
Hier geht's zum Download:
www.KErn.bayern.de/Saisonkalender



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	864
Energie (kcal)	207
Eiweiß (g)	8,1
Fett (g)	12,9
Kohlenhydrate (g)	13,1
Ballaststoffe (g)	2,1

Kartoffelsuppe

„Schwupp-di-Wupp Kartoffelsupp! Unsere tolle Knolle schmeckt genial und ist dazu noch regional!“

Carsten Renner, Lehrer und Leiter des Schülerbistros der Pestalozzischule Forchheim

Hauptgericht – vegetarisch

Kartoffelsuppe

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

KARTOFFELSUPPE

1,5 kg	Kartoffeln, mehligkochend
4	Zwiebeln
2	Stangen Lauch
4	Karotten
100 ml	Rapsöl
3 l	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
	Majoran
	Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskat

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

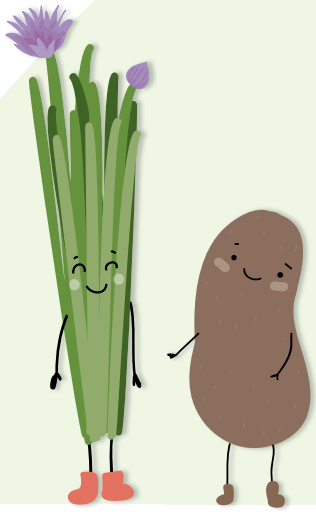
Zubereitung

Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem großen Topf die Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Gemüse in Portionen einrühren, kurz dünsten. Brühe angießen, Lorbeerblätter, Majoran, Salz und Pfeffer zugeben. Zugedeckt 30 Minuten köcheln.

Lorbeerblätter entfernen und fertige Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Suppe mit Schnittlauch garnieren.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	837
Energie (kcal)	198
Eiweiß (g)	3
Fett (g)	10,1
Kohlenhydrate (g)	22,6
Ballaststoffe (g)	2,5

Rezept: Pestalozzischule Forchheim, Staatliches Sonderpädagogisches Förderzentrum

Hauptgericht – vegetarisch

Kartoffel-Wirsing-Auflauf mit Feta

Vom Vortag sind noch Kartoffeln da? Zusammen mit dem leckeren Kohlgemüse Wirsing lässt sich im Handumdrehen ein regionales Resteessen zaubern.

Grundschule Bauhausplatz, München

Hauptgericht – vegetarisch

Kartoffel-Wirsing-Auflauf mit Feta

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

KARTOFFEL-WIRSING-AUFLAUF MIT FETA

1 kg	Wirsing
1,2 kg	Kartoffeln, festkochend
200 g	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
200 g	geriebener Käse
500 g	Feta-Käse
100 ml	Schlagsahne
500 g	saure Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlener Kümmel

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M, Sel

Zubereitung

Den Wirsing in Streifen schneiden, waschen und im Konvektomaten etwa 10 Minuten bei 100° C Dampf dämpfen.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls ca. 10 Minuten vorgaren. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, Wirsing hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und gemahlenem Kümmel abschmecken. (Vorsicht mit dem Salz, da Käse salzig ist.)

Auflaufformen vorbereiten, die Kartoffeln, den Wirsing und den zerbröckelten Feta abwechselnd einschichten.

Saure Sahne und Schlagsahne glattrühren, über das eingeschichtete Gemüse geben und mit einer Schicht Reibekäse abschließen.

Im Konvektomaten bei 170° C ca. 35 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1898
Energie (kcal)	454
Eiweiß (g)	21,2
Fett (g)	28,2
Kohlenhydrate (g)	25,1
Ballaststoffe (g)	4,6

Hauptgericht – vegetarisch

Kaspressknödel mit Selleriesoße

„Ein Schmankerl, das die Kinder immer sehnsüchtig erwarten. So kommt auch die Regionalität nicht zu kurz."

Fannerl Wirth, Leiterin der Kindertagesstätte St. Martin, Neukirchen

Kindertagesstätte St. Martin, Neukirchen

Hauptgericht – vegetarisch

Kaspressknödel mit Selleriesoße

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KNÖDEL

8-10	Semmeln (z. B. aus Weizenmehl) als Knödelbrot
3	Eier
	Salz, Pfeffer
ca. 150 g	geriebener Gouda
	lauwarme Milch nach Bedarf
	Rapsöl oder Butterschmalz zum Ausbacken

SELLERIESOSSE

1	große Zwiebel
ca. 200 g	Sellerie
1	Karotte
½ l	Gemüsebrühe
100 g	Schmand oder Milch
	evtl. Salz und Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Sellerie folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M

Zubereitung

Knödel
Alle Zutaten für den Knödelteig durchkneten, ca. 30 Minuten ziehen lassen, nochmals durchkneten – etwas weicher halten als Semmelknödel –Taler formen und in der Pfanne hellgelb ausbacken.

Selleriesoße
Gemüse grob würfeln, Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, Sellerie und Karotte zugeben und mitdünsten, bis es zu bräunen beginnt. Nun ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, pürieren, wenn nötig mit Stärke etwas abbinden und mit Schmand oder Milch verfeinern, nicht mehr kochen, nachwürzen, wenn nötig.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1018
Energie (kcal)	244
Eiweiß (g)	11
Fett (g)	10,4
Kohlenhydrate (g)	25,6
Ballaststoffe (g)	2,7

Rezept: Kindertagesstätte St. Martin, Neukirchen

Hauptgericht – vegetarisch

Kichererbsenbratlinge mit Schnittlauchdip

„Die Kichererbsen-Bratlinge nutzen wir gerne für unsere Sinnesrituale: Wir besprechen beim Essen ganz genau, wie das Gericht riecht, schmeckt und sich anfühlt."

Frau Steidle-Drössel, Leiterin des Kindergartens Pusteblume, Holzheim

Kindergarten Pusteblume, Holzheim

Hauptgericht – vegetarisch

Kichererbsenbratlinge mit Schnittlauchdip

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KICHERERBSENBRATLINGE

1000 g	Kichererbsen (Konserve)
300 ml	Gemüsebrühe
5	Eier
160 g	Semmelbrösel
80 g	Weizenvollkornmehl
2	Knoblauchzehen
30 g	frische Petersilie
	Gewürze: Salz, Pfeffer, Koriander
100 ml	Rapsöl zum Braten

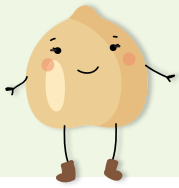
SCHNITTLAUCH-DIP

10 g	frischer Schnittlauch
900 g	Joghurt 1,5 % Fett
	Saft einer Zitrone

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
So, Sel, Ei, G/Wz, M

TIPP

Bei Glutenunverträglichkeit kann Weizenvollkornmehl durch Kichererbsenmehl ersetzt werden.



Zubereitung

Kichererbsenbratlinge
Die Kichererbsen mit Gemüsebrühe im Mixer pürieren. Masse darf ruhig etwas grob sein.

Die Eier hinzufügen und die Semmelbrösel und das Weizenvollkornmehl unterarbeiten.

Knoblauch und Petersilie fein hacken und zum Teig geben.

Die Masse mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und abschmecken. Den Teig zu Bratlingen formen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Schnittlauch-Dip
Joghurt mit Zitronensaft und dem kleingeschnittenen Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1516
Energie (kcal)	362
Eiweiß (g)	14,7 g
Fett (g)	16,8 g
Kohlenhydrate (g)	35,1 g
Ballaststoffe (g)	4,9 g

Rezept: Kindergarten Pusteblume, Holzheim

Kleine Rohrnudeln mit Überraschung

„Die Erzieherinnen, die die Kinder beim Mittagessen begleiten, füllen regelmäßig Evaluationsbögen aus. Besonders gut kommen die Rohrnudeln an. Die Kinder sind immer gespannt, welche fruchtige Überraschung sich im Inneren versteckt. Man kann die Obstsorte sehr gut variieren, je nach Vorlieben der Kinder und je nach Jahreszeit."

Karolina Zimmerer,
Hauswirtschaftsmeisterin im Montessori Kinderhaus Lauingen

Hauptgericht – vegetarisch

Kleine Rohrnudeln mit Überraschung

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

FÜR DEN TEIG

500 g	Weizenmehl Typ 405
75 g	Zucker
100 g	Butter, flüssig
¼ l	Milch
1 Würfel	Hefe
2	Eier
	Zitronenschale

ZUM FÜLLEN

frisches Obst (Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen, Kirschen, Weichseln, Zwetschgen)

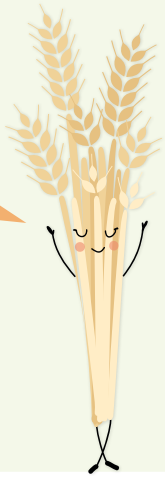
ZUM BACKEN

¼ l	Milch
50 g	Butter
2 EL	Butter zum Einfetten der Form

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M, Ei

TIPP

Die Hälfte der im Rezept angegebenen Weißmehlmenge durch Vollkornmehl ersetzen.



Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und 60 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Obst waschen, ggf. entsteinen und in haselnussgroße Stücke schneiden. Teig noch einmal gut durchkneten und etwa 10 kleine Teiglinge abstechen.

Jeden Teigling in der Hand flach drücken, ein Stück Obst in die Mitte geben, mit Teig umhüllen und kleine Kugeln formen.

Rohrnudeln, nicht zu dicht nebeneinander, in eine gefettete Form setzen. Milch und Butter erwärmen und über die Teiglinge gießen. Erneut 15 Minuten gehen lassen.

Bei 175° C für 30 bis 35 Minuten backen. Fertige Rohrnudeln mit Puderzucker bestäuben und mit Vanille- oder Fruchtsoße servieren

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1545
Energie (kcal)	369
Eiweiß (g)	9,6
Fett (g)	14,9
Kohlenhydrate (g)	47,7
Ballaststoffe (g)	2,3

Rezept: Hauswirtschaftsmeisterin Karolina Zimmerer

Hauptgericht – vegetarisch

Kürbissuppe

„Eine einfache und schnelle Suppe für kalte Herbsttage."

Kindergarten St. Anna Freyung

Hauptgericht – vegetarisch

Kürbissuppe

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KÜRBISSUPPE

1 kg	Kürbis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Äpfel
300 g	Kartoffeln
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
2 TL	Öl
2 TL	Currypulver
	Salz und Pfeffer
	Kürbiskernöl

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Sel, M

Zubereitung

Kürbis, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen, Äpfel entkernen.

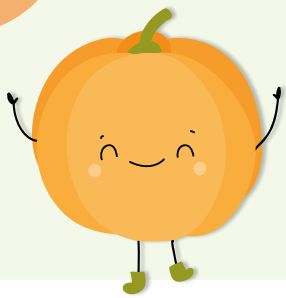
Zwiebel, Knoblauch und Äpfel in feine Würfel schneiden, Kartoffeln und Kürbis in grobe Würfel.

Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Äpfel darin andünsten.

Currypulver, Kürbis und Kartoffeln dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, anschließend mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Aus der Schale des Kürbisses können Sie zu Halloween ein gruseliges Gesicht schnitzen. So haben die Kinder doppelte Freude am Kürbisgewächs.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	587
Energie (kcal)	140
Eiweiß (g)	2,5
Fett (g)	7,6
Kohlenhydrate (g)	13,8
Ballaststoffe (g)	3,2

Rezept und Bild: Kindergarten St. Anna Freyung

Hauptgericht – vegetarisch

Kürbissuppe mit Vollkornbaguette

Variante 2

„Hätten Sie's gewusst? Botanisch gesehen ist der Kürbis eine Beere. Das Fruchtfleisch dieser Riesenbeere enthält wichtige Vitamine und Mineralien und ist gut für das Immunsystem."

Kita an der Löwenbrücke, Würzburg

Hauptgericht – vegetarisch

Kürbissuppe mit Vollkornbaguette Variante 2

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KÜRBISSUPPE

1 kg	Kartoffeln
2	Butternut-Kürbisse (ca. 3 kg)
450 g	Karotten
1	Stange Lauch
350 g	Kräuterfrischkäse
ca. 1,5 l	Brühe
	nach Geschmack: Salz, Pfeffer, Curry etwas Kürbiskerne
1 - 2	Stangen Vollkornbaguette

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M, G/Wz, Sel

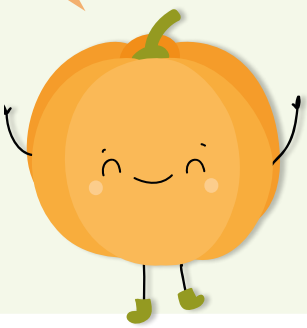
Zubereitung

Lauch, Möhren, Kürbis, Kartoffeln putzen und kleinschneiden.
Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Gemüse darin garkochen. (Auch möglich: In tiefem Gastronorm-Behälter im Konvektomaten garen.)
Pürieren, mit Kräuterfrischkäse verfeinern und mit Gewürzen abschmecken.
In der Zwischenzeit Kürbiskerne leicht anrösten und als Topping reichen.

Dazu Vollkornbaguette servieren.

TIPP

Den Kürbis im Ganzen kurz im Konvektomaten backen, dann lässt er sich einfacher schneiden.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1702
Energie (kcal)	407
Eiweiß (g)	13,5
Fett (g)	12,2
Kohlenhydrate (g)	52,6
Ballaststoffe (g)	13,5

Rezept und Bild: Kita an der Löwenbrücke, Würzburg

„Lozzisalat“ – Nudelsalat à la Pestalozzi

„Volles Korn und voll lecker! Unser „Lozzisalat“ kommt mit den Vollkornnudeln immer gut an und eignet sich besonders für heiße Sommertage.“

Carsten Renner, Lehrer und Leiter des Schülerbistros der Pestalozzischule Forchheim

Hauptgericht – vegetarisch

„Lozzisalat“ – Nudelsalat à la Pestalozzi

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 10 bis unter 19 Jahren

„LOZZISALAT“

650 g	Vollkornnudeln
500 g	Mozzarella 45% F.i.Tr.
375 g	getrocknete Tomaten, in Öl
375 g	Rucola
125 g	Pinienkerne
175 ml	Olivenöl
7 EL	Balsamico
2 TL	Pesto alla Genovese
2 TL	Senf
2 TL	Honig
	Salz und Pfeffer
	Parmesan, frisch gerieben

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M, Sch/Ka, Sel, Sen, Su, L, Ses

Zubereitung

Nudeln bissfest kochen und abkühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne leicht anbräunen, die getrockneten Tomaten und den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und den gewaschenen Rucola zerkleinern.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut durchmischen, salzen und pfeffern.

Für das Dressing Öl, Essig, Pesto, Senf und den Honig miteinander verrühren.

Alles gut durchmischen und mit dem frisch geriebenen Parmesan garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2698
Energie (kcal)	647
Eiweiß (g)	24,4
Fett (g)	36,6
Kohlenhydrate (g)	48,5
Ballaststoffe (g)	11

Rezept: Pestalozzischule Forchheim, Staatliches Sonderpädagogisches Förderzentrum

Hauptgericht – vegetarisch

Mediterrane Gemüse-suppe al Arrabiata

Um diese leckere Gemüsesuppe zuzubereiten, führte die Offene Ganztagsschule Forstern eine Kochaktion durch. Das brachte nicht nur Abwechslung in den Speiseplan, sondern stellte auch eine gute Möglichkeit dar, die Schülerinnen und Schüler an der Speisenvorbereitung und -zubereitung zu beteiligen.

Weitere Beispiele für Aktionswochen finden Sie hier https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/aktionswochen

Offene Ganztagsschule Forstern

Hauptgericht – vegetarisch

Mediterrane Gemüsesuppe al Arrabiata

Zutaten

für ca. 10 Schüler im Alter von 10 bis unter 19 Jahren

MEDITERRANE GEMÜSESUPPE AL ARRABIATA

½ kg	**Kartoffeln festkochend**
1	**Knoblauchzehe (etwas angedrückt)**
2 EL	**Olivenöl**
2 l	**Gemüsebrühe**
2	**Stangen Staudensellerie**
1	**Knolle Fenchel**
1	**kleine rote Zwiebel**
2	**Karotten**
¼	**Knollensellerie**
1	**kleine Zucchini**
	frische Petersilie
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken, italienische Kräuter (Oregano, Basilikum, Rosmarin, Majoran, Thymian, Salbei, Bohnenkraut) (gerebelt oder frisch)
	geriebener Käse oder Parmesan nach Belieben
	Kürbis-Kernöl, wenn gewünscht (gibt nochmal einen Extra-Pfiff)

Zubereitung

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Den Knoblauch leicht mit dem Messer andrücken, damit ein wenig Saft ausläuft. Nach Belieben in Würfel, Scheiben oder Streifen schneiden (je nachdem, was für die Kinder geeigneter ist). Die Gemüsebrühe im Topf ansetzen und dann aufkochen. Sobald die Gemüsebrühe fertig ist, das gesamte Gemüse – bis auf die Zucchini – in den Topf gegeben und alles auf kleiner Stufe köcheln lassen.

2 Minuten vor dem Servieren noch die Zucchini sowie das Olivenöl hinzugeben. Abschließend alles mit Chili, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Sel, M

TIPP

Etwas geriebenen Käse oder Parmesan zum Drüberstreuen für die Teller bereitstellen. Genauso kann man tellerweise nach Belieben das Ganze mit Kürbis-Kernöl abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	710
Energie (kcal)	170
Eiweiß (g)	6,6
Fett (g)	10,2
Kohlenhydrate (g)	11,3
Ballaststoffe (g)	2,9

Rezept: Offene Ganztagsschule Forstern

Mercimek-Suppe (rote Linsensuppe)

„Diese wunderbare Linsensuppe (aus Pakistan) hat uns allen hervorragend geschmeckt."

Elke Geweniger, Einrichtungsleiterin des KoRi Schneckenstein – Haus für Kinder, München

Hauptgericht – vegetarisch

Mercimek-Suppe (rote Linsensuppe)

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

MERCIMEK-SUPPE (ROTE LINSENSUPPE)

600 g	rote Linsen
2,2 l	Wasser
1 TL	Currypulver
3 EL	Tomatenmark
4	Knoblauchzehen
2 TL	Salz
2 TL	Gemüsebrühe
1 TL	schwarzer Pfeffer
140 ml	Öl
1 TL	Minze und Paprika (zur Dekoration)

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

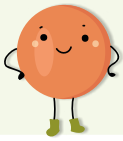
Zubereitung

Die roten Linsen waschen und anschließend in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Solange kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

In einem zweiten Topf Öl erhitzen und die gepressten Knoblauchzehen darin andünsten. Nacheinander das Tomatenmark sowie die Gewürze dazu geben. Mit einer Tasse Wasser aufgießen und die fertige Soße zu den gekochten Linsen geben. Die Suppe noch einige Minuten weiter köcheln lassen und zum Schluss mit einem Stabmixer pürieren. Nach Bedarf noch Wasser hinzugeben.

TIPP

Die Meinungen und Wünsche der Kinder können über einfache Methoden wie z. B. Handzeichenabfrage oder ein Smiley-System erfragt werden. Mehr Informationen finden Sie hier: https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/akzeptanz



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	552
Energie (kcal)	132
Eiweiß (g)	0,4
Fett (g)	14,2
Kohlenhydrate (g)	1,1
Ballaststoffe (g)	0,3

Mini-Burger

„Burger mit vegetarischen Bratlingen locken auch Schüler, die sonst lieber zu Leberkäsbrötchen greifen."

Marion Brehm, Verpflegungsbeauftragte der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung, Aschaffenburg

Hauptgericht – vegetarisch

Mini-Burger

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 10 bis unter 19 Jahren

BRÖTCHENTEIG

500 g	Dinkelvollkornmehl
3/4	Würfel Hefe
2 EL	Zucker
1 TL	Salz
70 ml	Wasser
25 g	Butter
90 ml	Milch
2	Eigelb
2 EL	Sesam

GRÜNKERNBRATLING

125 g	Grünkernschrot
ca. 300 ml	Wasser
1	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Ei
50 g	geriebener Käse
	Rapsöl zum Braten

BELAG

4	Scheiben Käse
10	Zwiebelscheiben
10	Salatblätter
10	Tomaten Scheiben

SOSSE

250 g	Schmand
2 EL	Ketchup
2 TL	Senf

Zubereitung

Für die Brötchen die Teigzutaten in einer Schüssel mischen und zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Ruhen lassen. Teig zu 10 Brötchen formen. Brötchen mit etwas Milch bepinseln und mit Sesam bestreuen. Diese bei 220° C backen.

Für den Bratling den Grünkern in kochende Gemüsebrühe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und weitere ca. 20 Minuten quellen lassen. Den Grünkernschrot mit Zwiebeln, Ei, geriebenen Käse und ggf. etwas Mehl zu einem Teig verarbeiten. Bratlinge formen und in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Schmand, Ketchup und Senf verrühren und auf jeweils eine Brötchenhälfte geben.

Den Bratling zusammen mit einem Salatblatt, Käse, einer Tomatenscheibe und einer Zwiebelscheibe auf die Brötchenhälfte legen. Jeweils wieder etwas Soße darauf geben und mit der anderen Brötchenhälfte zudecken.

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Di, Ei, M, Sel, Sen, Ses

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1837
Energie (kcal)	438
Eiweiß (g)	16,3
Fett (g)	19,4
Kohlenhydrate (g)	46,1
Ballaststoffe (g)	6,9

Rezept: Marion Brehm, Ulrike Zillmer

Nudeln mit Wirsing

„Vor dem Essen dürfen zwei ausgewählte Essenskinder das Tischdecken übernehmen. Sie räumen die Spülmaschine mit aus und füllen die Karaffen mit Getränken. Anschließend dürfen sie in unserem Punktesystem ihren fleißig erworbenen Punkt zu ihrem Namen kleben und bestaunen, wie diese immer mehr werden. Zum Dekorieren der Speisen holen wir Kräuter aus unseren neu angelegten Hochbeeten."

Jasmin Schwarz, Köchin

Hauptgericht – vegetarisch

Nudeln mit Wirsing

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

NUDELN MIT WIRSING

1 kg	Wirsing
3 - 4	Zwiebeln
500 g	Nudeln
	Salz und Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei

Zubereitung

Wirsing waschen und die äußeren Blätter entfernen. Strunk pyramidenförmig rausschneiden und dann in einem großen Topf mit Salzwasser garen, bis sich die Blätter lösen. Wirsing aus dem Wasser nehmen, in einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann klein schneiden.

In der Zwischenzeit Nudeln gleich im Wirsingwasser, je nach Packungsangabe kochen. Nebenbei die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, dann in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun anschwitzen.

Anschließend alles in einer großen Schüssel vermengen. Bei Bedarf noch mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

TIPP

Für wählerische Esser kann man den Wirsing auch kurz grob pürieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	850
Energie (kcal)	203
Eiweiß (g)	9,0
Fett (g)	1,4
Kohlenhydrate (g)	36,9
Ballaststoffe (g)	3,2

Rezept: Jasmin v. Kiga Fridolin; Bild: KErn/Dr. Christiane Brunner

Hauptgericht – vegetarisch

Ofengemüse im Linsenpfannkuchen und Schnittlauch-Quark

„Wir kaufen unser Gemüse für die Küche von einem Gemüsebauern aus der Region, den die Kinder aus unserer Einrichtung auch zur Kartoffelernte besuchen."

Manuela, Duri
Hauswirtschafterin im Katholischen Kindergarten St. Martin

Katholischer Kindergarten St. Martin, Nürnberg

Hauptgericht – vegetarisch

Ofengemüse mit Kichererbsen im Linsenpfannkuchen und Schnittlauch-Quark

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

OFENGEMÜSE

2	große Kartoffeln
2	große Süßkartoffeln
3	mittlere Karotten
4	mittlere Rote Beete
220 g	Bio-Kichererbsen aus dem Glas
	Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer, Paprika
2 EL	Rapsöl

LINSENPFANNKUCHEN

190 g	rote Linsen
375 ml	Wasser

SCHNITTLAUCH-QUARK

500 g	Magerquark
1 EL	Tahin
etwas	Wasser
1 Bund	Schnittlauch
	Salz und Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Ses, M

Zubereitung

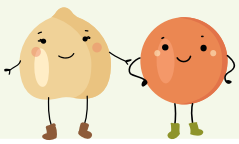
Ofengemüse
Das ganze Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden, mit den Kichererbsen, dem Rapsöl und den Gewürzen vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 160° C 30 Minuten backen.

Linsenpfannkuchen
Linsen mit Wasser bedecken und 3 Stunden quellen lassen. Linsen abgießen und mit Wasser in einen Mixer geben und pürieren. Portionsweise in einer Pfanne ausbacken.

Schnittlauch-Quark
Magerquark mit etwas Wasser und dem Tahin cremig rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1288
Energie (kcal)	305
Eiweiß (g)	16,8
Fett (g)	4,6
Kohlenhydrate (g)	43,6
Ballaststoffe (g)	10,2



Paprika-Kohlrabi-Gemüse mit Rosmarinkartoffeln

In einer Kinderkonferenz besprach die Erzieherin mit den Kindern den anstehenden Kochtag. Gemeinsam überlegten sie, welches Gericht aus den, beim Frühstück übriggebliebenen, Paprikastreifen gezaubert werden kann. Ebenfalls sollten Kartoffeln Verwertung finden. Die Kinder nannten ihre Ideen und Wünsche. Dabei berücksichtigten sie auch die Impulse der Erzieherin. Mit Unterstützung unserer Hauswirtschaftskraft fand das kreative neue Rezept seine Vollendung. Beim Kleinschneiden der Gemüsesorten bzw. Schälen der Kartoffeln hatten die Kinder großen Spaß. Dieses Essen schmeckte den Kindern sehr gut. Ein Mädchen merkte an: "Ich hab gar net gewusst, dass des gut schmeckt."

Caritas Kindergarten St. Laurentius „Der Bienenkorb", Oberaurach

Hauptgericht – vegetarisch

Paprika-Kohlrabi-Gemüse mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

BUNTES PAPRIKA-KOHLRABI-GEMÜSE

2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
2	grüne Paprika
1	Kohlrabi
2	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen je nach Geschmack
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
400 ml	Gemüsebrühe
evtl. 1 EL	Speisestärke
und 4 EL	Wasser
150 ml	Sahne
	Kräuter nach Geschmack wie z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Italienische Kräutermischung…

ROSMARINKARTOFFELN

1,5 kg	Kartoffeln
	Jodsalz
2-3 EL	Raps- oder Olivenöl
	Rosmarin

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M, Sel

Zubereitung

Buntes Paprika-Kohlrabi-Gemüse
Gemüse waschen, Strunk und Kerne entfernen. Paprika in Rauten schneiden, Kohlrabi würfeln. Zwiebeln kleinschneiden.
Öl erhitzen, die kleingeschnittenen Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauch, Tomatenmark und das kleingeschnittene Gemüse zufügen.
Alles vermengen, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
Bei Bedarf Speisestärke mit Wasser anrühren und in das Gemüse gießen, noch einmal aufkochen lassen.
Vor dem Servieren Sahne zufügen, nicht mehr kochen lassen.

Rosmarinkartoffeln
Kartoffeln waschen, schälen und in Stäbchen schneiden.
Raps- oder Olivenöl in eine Schüssel geben, Rosmarinnadeln (evtl. zerkleinert) zugeben.
Die Kartoffelstäbchen darin wenden und auf ein Backblech geben.
Im vorgeheizten Ofen je nach Stäbchendicke 20 bis 30 Minuten bei180° C backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1121
Energie (kcal)	268
Eiweiß (g)	4,8
Fett (g)	12,8
Kohlenhydrate (g)	30,2
Ballaststoffe (g)	5

Rezept und Bild: Caritas Kindergarten St. Laurentius „Der Bienenkorb"

Paprikakuchen

„Kuchen mal anders – mit diesem leckeren Paprikakuchen wird bei den Kindern des Kindergartens Heilige Familie in Friedberg die Lust auf Gesundes geweckt und das Speisenangebot abwechslungsreich gestaltet."

Hauptgericht – vegetarisch

Paprikakuchen

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

TEIG

¼ Würfel	Hefe
4 EL	lauwarmes Wasser
1 TL	Zucker
1	Ei
2 EL	weiche Butter
180 g	Mehl

BELAG

500 g	rote und grüne Paprika in Streifen geschnitten
200 g	Schmand
1	Zwiebel
1	Ei
100 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch, Paprikapulver

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M, Ei

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen. Nachdem der Teig gegangen ist, den Boden einer Springform damit auslegen.

Zwiebel klein hacken, mit Knoblauch in Butter anschwitzen. Die Paprikastreifen dazugeben, weiter anschwitzen. Schmand, Ei und Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran nach Geschmack würzen.
Diese Masse auf den vorbereiteten Boden in der Springform geben.

Bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	752
Energie (kcal)	180
Eiweiß (g)	5,5
Fett (g)	11,2
Kohlenhydrate (g)	13,4
Ballaststoffe (g)	1,5

Rezept: Kindergarten Heilige Familie, Friedberg

Hauptgericht – vegetarisch

Polenta-Staberl mit hausgemachtem Ketchup

„Wunschessen: „Pommes mit Ketchup“ – Diese gesunde Variante läuft dem Original den Rang ab!“

Diakonie Rosenheim Haus für Kinder, Oberföhring

Hauptgericht – vegetarisch

Polenta-Staberl mit hausgemachtem Ketchup

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

POLENTA-STABERL

450 g	Maisgrieß (grob)
2300 ml	Brühe
	(alternativ halb Brühe, halb Milch)
150 g	geriebener Käse
1 EL	Butter
4 EL	Olivenöl

HAUSGEMACHTES KETCHUP

2 kg	Tomaten (vollreif)
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer, Zucker

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M, Sel

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1562
Energie (kcal)	374
Eiweiß (g)	11
Fett (g)	16,6
Kohlenhydrate (g)	41,3
Ballaststoffe (g)	5,8

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln, mit Öl andünsten und mit etwas Zucker karamellisieren lassen. Tomaten grob würfeln und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Pürieren, kaltstellen. (Für eine feinere Konsistenz durch ein Sieb streichen oder Tomaten vorher häuten.)

Brühe aufkochen lassen, Polenta einrühren und 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Polenta bei abgeschalteter Herdplatte quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Zuletzt Butter und Käse unterrühren.
Polenta (ca. 1cm hoch) in eine flache Auflaufform geben und mit einer angefeuchteten Winkelpalette glattstreichen. Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken. Mindestens 30 Minuten auskühlen lassen. (Am besten einen Tag vorher schon zubereiten, da sich die Polenta dann besser schneiden lässt.)

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen, dünn mit Olivenöl bestreichen.
Polenta auf ein Brett stürzen und in Stäbchenform (ähnlich Pommes) schneiden. Auf das Backblech legen und die Stäbchen rundherum mit Olivenöl bepinseln. Ca. 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Als Beilage eignet sich ein gemischter Salat.

Rezept und Bild: Haus für Kinder, Oberföhring

Hauptgericht – vegetarisch

Reis-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Feta-Dip

„Ein leichtes Rezept für heiße Sommertage!“

Katholischer Kindergarten St. Vinzenz, Kitzingen

Hauptgericht – vegetarisch

Reis-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Feta-Dip

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

REIS-ZUCCHINI-PUFFER

300 g	Reis Natur
250 g	Zucchini
75 g	Zwiebel
ca. 20 g	Weizen-Vollkornmehl
1/2 TL	Backpulver
50 g	geriebener Käse, z. B. Parmesan
ca. 30 g	Semmelbrösel
	1 Ei
	Salz, Pfeffer, Thymian
	Öl zum Anbraten

JOGHURT-FETA-DIP

150 g	Feta
350 g	Joghurt mild
1 TL	Dillspitzen (frisch oder TK)
	Salz, Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M

Zubereitung

Für die Reis-Zucchini-Puffer Reis nach Anleitung kochen und abkühlen lassen.
Zucchini fein raspeln und Zwiebel fein würfeln.
Alle Zutaten vermischen und kräftig würzen, Puffer formen.
In einer Pfanne Öl erhitzen und die Puffer von beiden Seiten rösch anbraten.

Für den Joghurt-Feta-Dip Feta in einer Schüssel zerkrümeln, Joghurt und Dill zugeben.
Alles gut verrühren, abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1021
Energie (kcal)	244
Eiweiß (g)	9,3
Fett (g)	9,8
Kohlenhydrate (g)	28,6
Ballaststoffe (g)	0,7

TIPP

Verwenden Sie für die Zubereitung Reis-Reste vom Vortag. So können Lebensmittelreste schmackhaft verarbeitet und Wertschätzung gelebt werden.

Rezept: J. Pfanzer

Rosenkohl-Kartoffelpfanne

„Wir arbeiten mit dem Programm „Jolinchen“ von der AOK und sensibilisieren Kinder so für gesunde Ernährung und die Verantwortung für den eigenen Körper.“

Nicole Ansorge, stellvertretende Einrichtungsleitung und Verpflegungsbeauftragte

AWO Kindertagesstätte Sonnenschein, Zirndorf-Weiherhof

Hauptgericht – vegetarisch

Rosenkohl-Kartoffelpfanne

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

ROSENKOHL-KARTOFFELPFANNE

300 g	Pastinaken
2	Zwiebeln
300 g	Möhren
100 g	Champignons
300 g	Rosenkohl
1,5 kg	kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
3 EL	Öl
200 g	Sauerrahm
	Curry, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
½ Bund	gehackte Petersilie (oder TK)

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: M

Zubereitung

Pastinaken halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Möhren halbieren und in kleine Würfel schneiden. Champignons vierteln oder in Scheiben schneiden.
Rosenkohl halbieren oder vierteln und garen. Kartoffeln mit Schale garen und vierteln oder halbieren.

Öl in der Pfanne erhitzen und darin Pastinaken, Zwiebeln und Möhren anschwitzen. Champignonstücke dazugeben. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben.

Sauerrahm mit Curry, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit gehackter Petersilie zum Gemüse geben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	841
Energie (kcal)	202
Eiweiß (g)	6,0
Fett (g)	4,0
Kohlenhydrate (g)	31,4
Ballaststoffe (g)	5,1

Bild: KErn/Dr. Christiane Brunner

Rote-Beete-Pfannkuchen mit Spinat-Karottenfüllung

„Ein Wintergemüse, das auf den ersten Blick nicht zu den Lieblingssorten der Kinder gehört, wird in dieser Kombination sehr gerne gegessen!“

Katja Ullmann, Küchenleitung

Hauptgericht – vegetarisch

Rote-Beete-Pfannkuchen mit Spinat-Karottenfüllung

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

PFANNKUCHEN

250 ml	Rote-Beete-Saft
200 ml	Milch
3	Eier
100 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Weizenmehl
2	Prisen Salz
	Butterschmalz zum Ausbacken
100 g	Kräuterfrischkäse

FÜLLUNG

650 g	Blattspinat
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
1	kleine Zwiebel
100 ml	Sahne
165 ml	Milch
2	Eier
65 g	Semmelmehl
1	Karotte (geraspelt)
15 g	Butter zum Andünsten

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Di, G/Wz, M, Ei

Zubereitung

Pfannkuchenteig herstellen, quellen lassen. Zwiebeln in Butter andünsten, Blattspinat mit andünsten. Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen, mit Sahne und Milch aufgießen und kochen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist. Kurz abkühlen lassen. Dann Eier, Semmelmehl und Karottenraspeln untermengen.

Pfannkuchen ausbacken, mit Frischkäse bestreichen. Zwei gehäufte Esslöffel Spinatmasse darauf verteilen und aufrollen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Nach Belieben vor dem Backen mit Sahne begießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Dazu passt ein knackiger Salat!

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1170
Energie (kcal)	280
Eiweiß (g)	10,7
Fett (g)	15,4
Kohlenhydrate (g)	23,1
Ballaststoffe (g)	3,2

Rezept und Bild: Haus für Kinder, Gaukönigshofen

Rote Linsenbolognese mit Nudeln

„Oh, wie köstlich sieht das aus, heute gibt's
Linsenbolognese – welch ein Schmaus...
Alle Kinder rufen laut „jawoll",
unsere Frischeküche, die ist toll!
Linsen liefern Zink und Eisen,
mit Freude werden wir sie verspeisen.
Vegetarisch essen macht Frohmut
und tut auch noch der Umwelt gut.
Unsere Linsenbolognese ist gesund,
also rein damit in unseren Mund!"

Silke Buhleier & Team

Hauptgericht – vegetarisch

Rote Linsenbolognese mit Nudeln

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

LINSENBOLOGNESE

150 g	rote Linsen
20 g	Zwiebeln
1/2	Knoblauchzehe
300 g	passierte Tomaten
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Pizzagewürz
100 ml	Sahne
400 g	Nudeln
100 g	geriebener Käse
2 EL	Rapsöl

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M, Ei, Sel

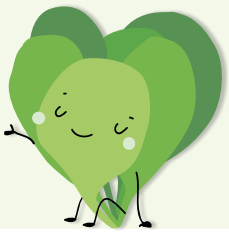
Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, Knoblauch durch Knoblauchpresse drücken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Linsen zufügen und einige Minuten mitschmoren lassen. Öfter umrühren, damit die Linsen nicht anbrennen. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz würzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 bis 30 Minuten weich garen. Anschließend die Sahne unterrühren und nochmals abschmecken.

TIPP

Dazu passt Feldsalat.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1097
Energie (kcal)	261
Eiweiß (g)	12,6
Fett (g)	7,4
Kohlenhydrate (g)	35,4
Ballaststoffe (g)	1,3

Rezept und Bild: Evang. Kindertagesstätte Friedenstraße, Erlenbach am Main

Hauptgericht – vegetarisch

Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln

„Unsere Kinder waren vom exotischen Geschmack sehr begeistert. Auch bei unseren Krippenkindern ist es sehr gut angekommen."

Heidi Hocks, Caritas Kinderhaus St. Jakob – Kinderhort, Feldkirchen

Caritas Kinderhaus St. Jakob – Kinderhort, Feldkirchen

Hauptgericht – vegetarisch

Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln

Zutaten

für 12 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

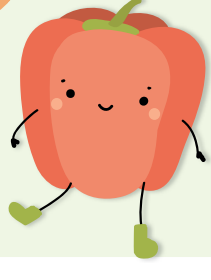
ROTE LINSEN-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

1500 g	Süßkartoffeln
3	große Paprikaschoten, rot
670 g	Linsen, rote
2	Zwiebeln
6	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
1670 ml	Kokosmilch
830 ml	Gemüsebrühe
6,60 EL	Tomatenmark
6 TL	Currypulver
5 TL	Kurkuma
4 TL	Tandoori Gewürzmischung
1 TL	Salz und Pfeffer
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Bananen-Curry
1 EL	Zitronenöl

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

TIPP

Frische Petersilie darüber geben.



Zubereitung

Süßkartoffeln und Paprikaschoten würfeln, die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.

Öl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Danach Süßkartoffeln und Paprika hinzufügen.

Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1814
Energie (kcal)	431
Eiweiß (g)	18,5
Fett (g)	6,4
Kohlenhydrate (g)	67,3
Ballaststoffe (g)	6,5

Rezept: Heidi Hocks

Schwarzwurzel-cremesuppe

„Die Suppe ist der Hit – mit Schwarzwurzeln werden wir fit! Sie wärmt und gibt uns Kraft – als bayrisches Superfood zeigt sie sich fabelhaft.“

Katholisches Haus für Kinder St. Vitus, Iffeldorf

Hauptgericht – vegetarisch

Schwarzwurzelcremesuppe

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

SUPPE

115 g	Zwiebeln
5 g	Rapsöl
10 g	Butter
1 kg	Schwarzwurzeln (TK)
1 l	Gemüsebrühe oder Wasser
225 ml	Schlagsahne
	Muskat
	Salz, Pfeffer
	Zucker, Zitronensaft
	Schnittlauch oder Petersilie

BREZENCHIPS

3	Brezen
3 EL	Olivenöl

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M, G/Wz, Sel

Zubereitung

Öl und Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Schwarzwurzeln hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Brühe oder Wasser aufgießen, das Gemüse weich dünsten. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren.

Rahm in die Suppe einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Brezenchips Brezen in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen, bei 180° C ca. 5 bis 10 Minuten im Ofen rösten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1090
Energie (kcal)	260
Eiweiß (g)	5,5
Fett (g)	13,6
Kohlenhydrate (g)	27,7
Ballaststoffe (g)	1,2

Rezept und Bild: Kath. Haus für Kinder St. Vitus

Serviettenknödel mit Champignon-Rahmsoße

„Die Serviettenknödel lassen sich sehr gut vorbereiten und somit eignet sich das Rezept gut für Tage an denen wenig Zeit ist."

Maria Angerer, Köchin im Kindergarten Sonnenblume, Finning

Hauptgericht – vegetarisch

Serviettenknödel mit Champignon-Rahmsoße

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KNÖDEL

375 g	Knödelbrot (z. B. aus Weizenmehl)
3	Eier
450 ml	Milch
30 g	Butter
90 g	Zwiebeln
	Petersilie, Salz und Muskat

SOSSE

200 g	Zwiebeln
20 ml	Rapsöl
20 g	Weizenmehl
250 ml	Milch
250 ml	Gemüsebrühe
800 g	Champignons
	Salz, Pfeffer und Petersilie

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M, Sel

Zubereitung

Die Eier mit der Milch, einer guten Prise Salz und etwas Muskat verquirlen. Die Zwiebeln fein würfeln und in der heißen Butter glasig anschwitzen. Die Semmelwürfel mit dem Eigemisch, den Zwiebeln und der Petersilie vermengen und den Teig eine Stunde ruhen lassen.

Rollen von 5-6 cm Durchmesser formen und mit hitzebeständiger Frischhaltefolie einwickeln, wie eine Wurst.

In leicht siedendes Wasser geben und 30-40 Minuten gar ziehen lassen.

Die Zwiebeln würfeln und in dem Öl glasig dünsten, anschließend mit dem Mehl bestäuben. Die Gemüsebrühe und die Milch angießen und aufkochen. Die Champignons in Scheiben schneiden und hinzufügen. Das Ganze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

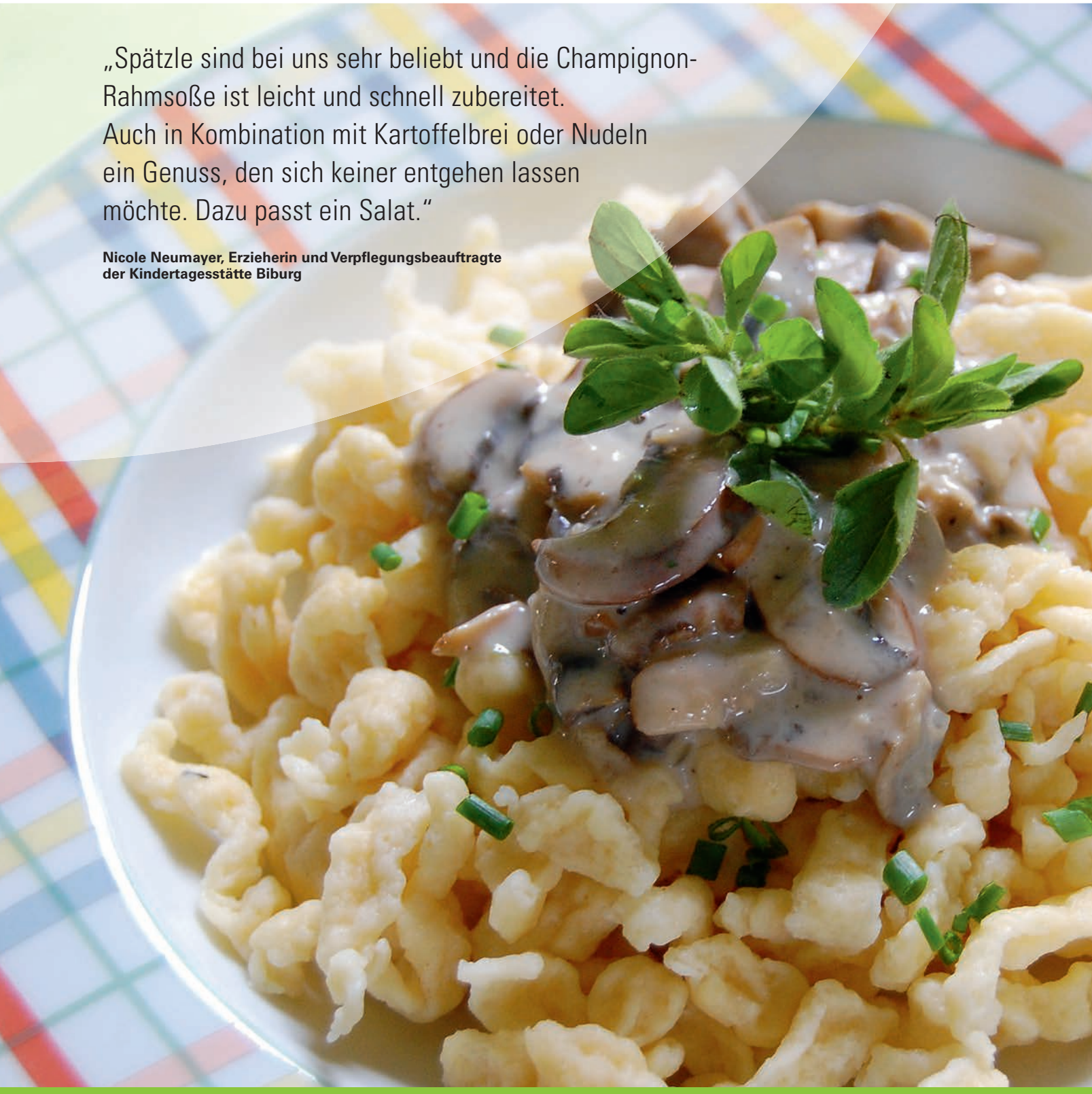
Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1144
Energie (kcal)	272
Eiweiß (g)	12,7
Fett (g)	9,2
Kohlenhydrate (g)	33,2
Ballaststoffe (g)	3,2

Spätzle mit Champignon-Rahmsoße

„Spätzle sind bei uns sehr beliebt und die Champignon-Rahmsoße ist leicht und schnell zubereitet. Auch in Kombination mit Kartoffelbrei oder Nudeln ein Genuss, den sich keiner entgehen lassen möchte. Dazu passt ein Salat."

Nicole Neumayer, Erzieherin und Verpflegungsbeauftragte der Kindertagesstätte Biburg



Hauptgericht – vegetarisch

Spätzle mit Champignon-Rahmsoße

Zutaten

für 40 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

SPÄTZLE

2750 g	Weizenmehl
28	Eier
6 TL	Salz

CHAMPIGNON-RAHMSOSSE

3 kg	Champignons
2	Zwiebeln
250 g	Butter
9 TL	Weizenmehl
3 l	Wasser
800 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, frische Kräuter

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M, Sel

Zubereitung

Für den Spätzleteig alle Zutaten zu einem Teig verrühren und die Spätzle in heißes Salzwasser reiben.

Für die Champignon-Rahmsoße die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die gewürfelten Zwiebeln in der Butter anschwitzen. Die Champignons hinzufügen und mit anschwitzen. Das Mehl zugeben. Mit Wasser und Sahne aufgießen und fertig garen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Champignon-Rahmsoße auf die Spätzle geben und mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1803
Energie (kcal)	431
Eiweiß (g)	15,3
Fett (g)	16,4
Kohlenhydrate (g)	53,7
Ballaststoffe (g)	3,1

Spinat-Schafkäse-Pide

„Die Welt kennt Spinat! Mit Spinat-Pide leben wir kulturelle Vielfalt."

Jan Izvolt,
Koch und Küchenleiter

Hauptgericht – vegetarisch

Spinat-Schafkäse-Pide

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

SPINAT-SCHAFKÄSE-PIDE

250 g	kalte Butter
500 g	Weizenmehl
1 Prise	Salz
250 g	Blattspinat
100 g	Schafskäse
200 g	Naturjoghurt
	Salz, Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M

Zubereitung

Die Butter in Würfel schneiden. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Butter und das Salz hinzugeben und alles mit den Händen gut durchkneten. Nach und nach so viel eiskaltes Wasser zugeben, dass der Teig geschmeidig wird.

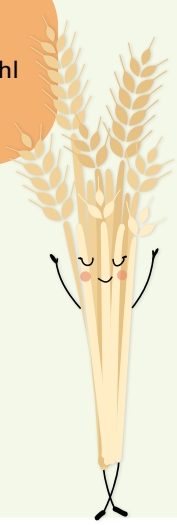
Den Teig in kleine Schiffchen formen.

Den Blattspinat blanchieren und abkühlen lassen. Den Schafskäse zerbröseln. Den Naturjoghurt mit dem Blattspinat vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Joghurt-Spinatmasse in die Schiffchen verteilen, den Schafkäse darüber streuen und im Backofen bei 180° C (Umluft 160° C) ca. 25-30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

TIPP

Weizenvollkornmehl verwenden



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1710
Energie (kcal)	408
Eiweiß (g)	8,4
Fett (g)	24,5
Kohlenhydrate (g)	37,5
Ballaststoffe (g)	1,9

Hauptgericht – vegetarisch

Spitzkohlpfanne mit Schupfnudeln

„Der Geschmack des Spitzkohls ist dezent und feiner als der von Weißkohl. Er kommt daher bei Kindern besser an.“

Susanne Reifert, Küchenleiterin

Katholischer Pfarrkindergarten St. Peter und Paul, Mühldorf a. Inn

Hauptgericht – vegetarisch

Spitzkohlpfanne mit Schupfnudeln

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

SPITZKOHLPFANNE MIT SCHUPFNUDELN

2	kleine Spitzkohle
4	Möhren
2	Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe
300 g	Frischkäse
1kg	Schupfnudeln
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M, Sel, Ei

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln.

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
Die Möhren schälen und in Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel anbraten. Spitzkohl und Möhren dazugeben, kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und auf mittlerer Stufe mit Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

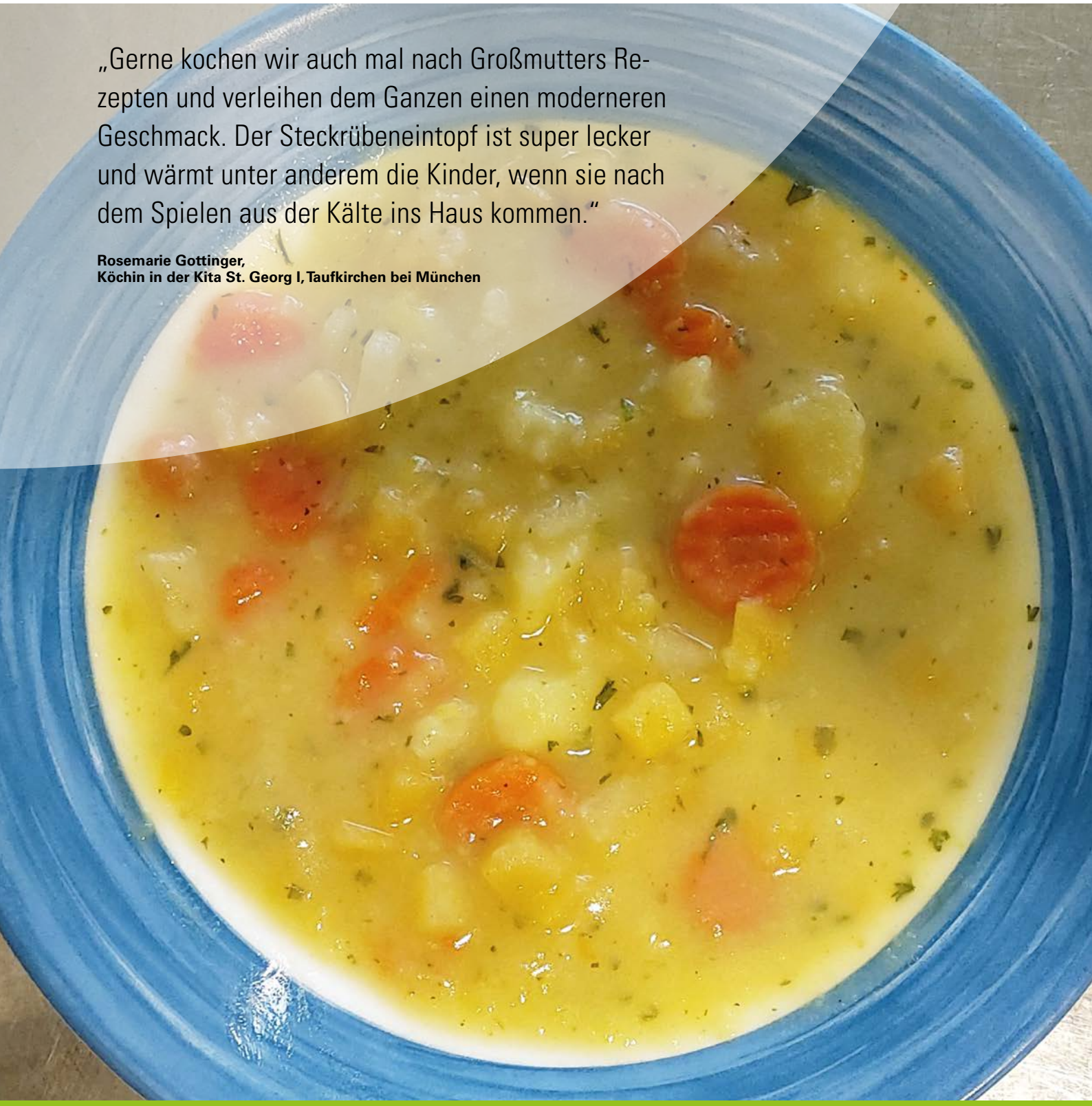
Schupfnudeln dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1119
Energie (kcal)	268
Eiweiß (g)	11,7
Fett (g)	9,5
Kohlenhydrate (g)	29,0
Ballaststoffe (g)	7,8

Rezept und Bild: Susanne Reifert

Steckrübeneintopf



„Gerne kochen wir auch mal nach Großmutters Rezepten und verleihen dem Ganzen einen moderneren Geschmack. Der Steckrübeneintopf ist super lecker und wärmt unter anderem die Kinder, wenn sie nach dem Spielen aus der Kälte ins Haus kommen."

Rosemarie Gottinger,
Köchin in der Kita St. Georg I, Taufkirchen bei München

Hauptgericht – vegetarisch

Steckrübeneintopf

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

STECKRÜBENEINTOPF

2,5 kg	Steckrüben
1,5 kg	Kartoffeln
1 kg	Karotten
3	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
	etwas Salz und Pfeffer
2,5 l	Gemüsebrühe
	zum Anbraten etwas Öl

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

Zubereitung

Etwas Öl in einem Suppentopf erhitzen. Dann die Zwiebeln darin anschwitzen. Die kleingeschnittenen Steckrüben, Kartoffeln, Möhren und den Lauch nacheinander zugeben. Unter Rühren leicht anbraten. Anschließend die Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht abgedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen. Die Kochzeit variiert je nach Größe der Steckrüben und Kartoffeln.

TIPP

Vor allem bei saisonal produziertem Gemüse und unverarbeiteten Produkten gibt es gute Gründe, Lebensmittel aus der Region zu beziehen: Sie reichen vom Genussfaktor saisonaler, erntefrischer, voll ausgereifter Lebensmittel bis zur Stärkung der heimischen Wirtschaft. Auf unserer Plattform „RegioVerpflegung“ finden Sie Erzeuger, Verarbeiter und Händler aus Ihrer Region. Weitere Informationen finden Sie unter www.regio-verpflegung.bayern

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1169
Energie (kcal)	281
Eiweiß (g)	7,8
Fett (g)	4
Kohlenhydrate (g)	45,2
Ballaststoffe (g)	12,6

Rezept und Bild: Erzdiözese München und Freising, Kita St. Georg I, Lindenring 54, 82024 Taufkirchen

Süßkartoffel-Curry

Die Konkurrenz zum Schulessen ist groß. Vor allem ältere Schülerinnen und Schüler verpflegen sich gern außerhalb beim Bäcker oder Imbiss. Die St.-Ursula-Schule hat es trotzdem geschafft, dass das Mensa-Essen von den Jugendlichen gut angenommen wird. Denn sie richtet das Essen nach deren Vorlieben aus, ohne dabei den Blick auf eine gesundheitsförderliche Zusammensetzung zu verlieren. Um noch mehr Jugendliche für das Mena-Essen zu begeistern, werden die Gerichte nun auch über verschiedene digitale Medien verbreitet.

Hauptgericht – vegetarisch

Süßkartoffel-Curry

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 10 bis unter 19 Jahren

SÜSSKARTOFFEL-CURRY

800 g	Süßkartoffeln
600 g	Karotten
300 g	Paprikaschoten
2	Knoblauchzehen
2	Bund Frühlingszwiebeln
1 TL	Ingwer gehackt
250 ml	Orangensaft
250 ml	Gemüsebrühe
1 L	Kokosmilch
2 TL	Currypaste
	Salz, Pfeffer
	Kurkuma, Cayennepfeffer, Chili

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

Zubereitung

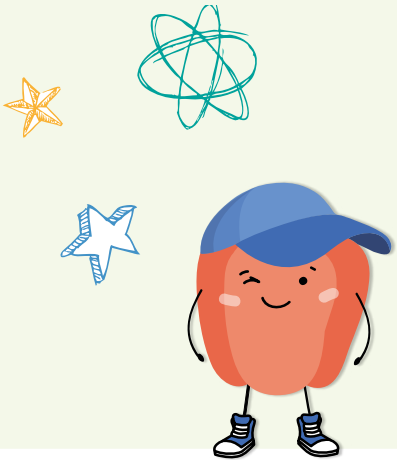
Karotten und Paprika in Streifen schneiden, Süßkartoffeln schälen und auch in Streifen schneiden.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (etwas für die Dekoration aufheben) und in der Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauchzehen und Ingwer mit der Currypaste anrösten. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Alles würzen.
Kokosmilch unterrühren und kurz köcheln lassen.

Karotten, Paprika und Süßkartoffeln dazugeben, bis es gar ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Evtl. binden.

Bei der Ausgabe mit Frühlingszwiebeln dekorieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	873
Energie (kcal)	208
Eiweiß (g)	3,5
Fett (g)	5,9
Kohlenhydrate (g)	31,2
Ballaststoffe (g)	6,4



Vegetarischer Hammelburger

„Der vegetarische Hammelburger ist eine nachhaltige Variante des traditionellen Fleischburgers. Heimisches Getreide und Gemüse sind die Grundlagen für das bei Kindern und Jugendlichen beliebte Gericht."

Stiftungskindergarten St. Josef, Hammelburg

Hauptgericht – vegetarisch

Vegetarischer Hammelburger

Zutaten

für ca. 12 Portionen

HAMMELBURGER

625 g	Wasser
10 g	Kräutersalz
250 g	Grütze, 3-Korn- oder Grünkerngrütze
1	Ei
25 g	gekörnte Gemüsebrühe
50 g	Sonnenblumenkerne
75 g	Semmelbrösel
2 EL	saure Sahne
2 EL	Senf, mittelscharf
200 g	Lauch, geraspelt
50 g	Zucchini, geraspelt
1	große Zwiebel, gehackt
300 g	Möhren, geraspelt
200 g	Käse, gerieben (z. B. Emmentaler)
	Currypulver
	Kümmel, gerieben
	Kräuter nach Geschmack
12	Vollkornbrötchen
12	Salatblätter
12	dünne Gurkenscheiben
12	dünne Tomatenscheiben
	Ketchup

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ro, Ge, Di, Haf, Ei, M, Sen, Sel

Zubereitung

Wasser mit dem Kräutersalz zum Kochen bringen. Die 3-Korn-Grütze einrühren und etwa 3 Minuten kochen, bis über der Grütze kein Wasser mehr steht. Vom Herd nehmen und gut 30 Minuten nachquellen lassen. Nach dem Quellen mit einer Gabel auflockern und die übrigen Zutaten dazugeben. Die Masse gut miteinander vermengen und mit nassen Händen zu flachen Frikadellen formen (etwa 80 g pro Stück), ähnlich wie für einen Burger. Die Frikadellen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen bei 200° C etwa 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal vorsichtig wenden.

Für vegetarische Burger so verwenden:
Vollkornbrötchen teilen. Brötchenhälften mit Salat, Frikadellen, Tomatenscheiben und Gurkenscheiben belegen. Mit Ketchup und der restlichen sauren Sahne beträufeln.
Die Deckel darauflegen und genießen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1541
Energie (kcal)	368
Eiweiß (g)	15,7
Fett (g)	10
Kohlenhydrate (g)	49
Ballaststoffe (g)	8,4

Vegetarische Linsenbratlinge

Die Kita Arche Noah hat es sich zum Ziel gesetzt, Fleischgerichte zu reduzieren und mehr vegetarische Gerichte mit regionalen Biozutaten anzubieten. Die Eier bezieht die Kita aktuell von einem Hof in der Region und möchte nun auf Eier in Bioqualität umsteigen.

Hauptgericht – vegetarisch

Vegetarische Linsenbratlinge

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

VEGETARISCHE LINSENBRATLINGE

2 TL	**Gemüsebrühe**
200 g	**rote Linsen**
1 Bund	**Lauchzwiebeln**
5 EL	**Olivenöl**
1	**Möhre (ca. 150 g)**
1	**Zucchini (ca. 150 g)**
60 g	**Bergkäse (Stück)**
2	**Stiele Petersilie**
2	**Eier (Gr. M)**
100 g	**Semmelbrösel**
	Salz, Pfeffer
	½ TL Kurkuma

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Ei folgende Allergene enthalten sein: M, Ei, G/Wz, Sel

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1062
Energie (kcal)	254
Eiweiß (g)	10,2
Fett (g)	13,6
Kohlenhydrate (g)	20,6
Ballaststoffe (g)	4,1

Zubereitung

400 ml Wasser aufkochen, Brühe einrühren. Linsen darin 8 bis 10 Minuten garen, aber nicht zerfallen lassen.

Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln andünsten.

Linsen gut abtropfen lassen.

Möhre schälen. Möhre und Zucchini waschen, grob raspeln. Käse raspeln. Petersilie waschen, fein hacken.

Linsen, Lauchzwiebelmischung, Möhre, Zucchini, Käse, Petersilie, Eier und Semmelbrösel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Aus der Masse Bratlinge formen und in Semmelbröseln wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin pro Seite 2 bis 3 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Als Beilage passen gut ein frischer Salat der Saison oder Quark mit Kartoffeln dazu.

Vegetarische Wraps mit knackigem Gemüse

„Bunt, frisch und lecker... Hier greift einfach jedes Kind zu und belegt sich mit Freude einen vitaminhaltigen und gesunden Wrap."

Michaela Adlkofer, Leiterin und Verpflegungsbeauftragte des Integrationshortes an der Montessorischule Ingolstadt

Hauptgericht – vegetarisch

Vegetarische Wraps mit knackigem Gemüse

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

MÖHREN-KRÄUTERDIP

500 g	Joghurt
1	Becher saure Sahne
1	Bund frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie…)
4	Möhren, geraspelt
2 EL	Salz, Pfeffer

WRAPS MIT KNACKIGEM GEMÜSE

	Basilikumpesto
20	kleine Weizentortillas
3	Gurken
5	Tomaten
2	Paprika
1	Eisbergsalat
2	Packungen Mozzarella oder
2	Packungen Fetakäse

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, M, Sch/Ka, Sel

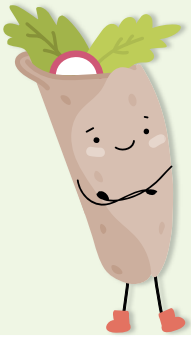
Zubereitung

Joghurt und saure Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Möhren und Kräuter unterrühren.

Tortillafladen im Ofen erwärmen.

Gurken, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, Paprika und Fetakäse würfeln. Salatblätter zerkleinern.

Die Tortillas dünn mit dem Möhren-Kräuterdip bestreichen. Mit Gemüse und Käse belegen, zusammenrollen und eventuell schräg halbieren.



TIPP

Das Rezept eignet sich gut zum gemeinsamen Kochen mit den Kindern. Sie können die Zutaten vorbereiten und sich anschließend ihren eigenen Wrap belegen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1558
Energie (kcal)	372
Eiweiß (g)	14,3
Fett (g)	14,3
Kohlenhydrate (g)	42,9
Ballaststoffe (g)	4,8

Veggie-Burger

„Bei uns haben die Kinder die Möglichkeit zur Partizipation. Das ist eines ihrer Wunschessen.“

Fannerl Wirth, Leiterin der Kindertagesstätte St. Martin, Neukirchen

Kindertagesstätte St. Martin, Neukirchen

Hauptgericht – vegetarisch

Veggie-Burger

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

BRÖTCHEN (20 STÜCK)

250 g	Dinkelmehl (Typ 1050)
250 g	Dinkelmehl (Vollkorn)
1 Würfel	Hefe
250 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Zucker
1 TL	Salz

BELAG

300 g	Frischkäse
	Ggf. etwas Milch
	Schnittlauch
	Petersilie
	Salz, Pfeffer
	Blattsalat
	Gurken
	Tomaten
	Paprika

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Di, M

Zubereitung

Brötchen
Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann kleine Burger-Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit lauwarmen Wasser bestreichen und mit zarten Haferflocken bestreuen. Nochmals ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen und bei 200° C ca. 20-30 Minuten backen (je nach Größe).

Belag
Frischkäse mit Salz, Pfeffer und frischem Schnittlauch oder Petersilie vermengen, evtl. etwas Milch zugeben. Dazu gewaschenen Blattsalat nach Belieben in Stücke zupfen, Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen. Alles auf Tellern oder in Schüsseln bereitstellen und die Kinder selbst auswählen lassen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	930
Energie (kcal)	221
Eiweiß (g)	11,2
Fett (g)	2,9
Kohlenhydrate (g)	35,3
Ballaststoffe (g)	4

Rezept: Kindertagesstätte St. Martin, Neukirchen

Vollkorn-Nudeln mit Gemüsesoße

„Die Gemüsesorten für die Nudelsoßen werden vom Koch des Montessori Kinderhauses in Marktleuthen an das saisonale Angebot angepasst. Das bietet Raum zur Gestaltung und trägt zur Nachhaltigkeit bei. Außerdem bauen die Kinder gemeinsam eigenes Gemüse an, das nach der Ernte für das Mittagessen verwendet wird."

Montessori Kinderhaus St. Wolfgang, Marktleuthen

Hauptgericht – vegetarisch

Vollkorn-Nudeln mit Gemüsesoße

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

VOLLKORN-NUDELN MIT GEMÜSESOSSE

600 g	Vollkornnudeln
2 ½ Dosen	Tomaten
150 g	Zwiebeln
5 EL	Rapsöl
500 g	Mais
2 1/2 TL	Basilikum (getrocknet)
1250 g	Karotten
2 1/2 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei

Zubereitung

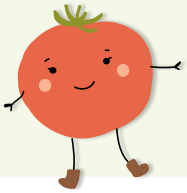
Nudeln kochen.

Karotten schälen und fein raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.
Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel anbraten und Tomatenmark unterrühren. Karotten und Tomaten samt Flüssigkeit dazugeben. Einmal aufkochen lassen. Mais dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Alles zusammen mit den gekochten Nudeln vermischen.

TIPP

Im Sommer frische Tomaten verwenden.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1642
Energie (kcal)	392
Eiweiß (g)	10,9
Fett (g)	11,8
Kohlenhydrate (g)	54,4
Ballaststoffe (g)	11,1

Rezept: Simone Dotzauer, Montessori Kinderhaus St. Wolfgang, Marktleuthen

Vollkorn-Scheiterhaufen

„Die Semmeln aus fein gemahlenem Vollkornmehl machen den Scheiterhaufen richtig aromatisch. Vor allem im Winter wünschen sich die Schüler dieses Rezept.“

Michaela Erlinger, Kulturküche Augsburg GmbH

Hauptgericht – vegetarisch

Vollkorn-Scheiterhaufen

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 10 bis unter 19 Jahren

VOLLKORN-SCHEITERHAUFEN

13	Vollkornsemmeln
1250 ml	Milch
7	Eier
130 g	Zucker
1000 g	Äpfel
160 g	Zucker
	Zimt
	Zitronenschale
	Fett für die Form

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Di, Ro, Haf, Ge, Ei, M

Zubereitung

Semmeln in Scheiben schneiden. Milch, Eier und Zucker gut verrühren und die Hälfte über die Semmeln geben und ziehen lassen.

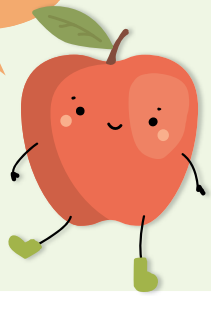
Nun die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronenschalen, Zimt und Zucker mischen.

Jetzt die Hälfte der Semmelmasse in eine gefettete Form legen und die Apfelfüllung darauf geben. Anschließend die 2. Hälfte der Semmeln über der Apfelmasse verteilen und mit der restlichen Eiermilch abschließen.

Das Ganze wird nun bei 180° C ca. 30 Minuten gebacken.

TIPP

Zum Scheiterhaufen Vanillesauce servieren.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	2029
Energie (kcal)	485
Eiweiß (g)	16,3
Fett (g)	7,2
Kohlenhydrate (g)	83,5
Ballaststoffe (g)	7,3

Rezept: Kulturküche Augsburg GmbH

Hauptgericht – vegetarisch

Weckeierschmalz – typisch fränkisch

Mit diesem typisch fränkischen Gericht wird den Kindern die regionale Küche nähergebracht. Die Brötchen bezieht das Haus für Kinder St. Michael von der Bäckerei im Ort.

Haus für Kinder St. Michael, Breitengüßbach

Hauptgericht – vegetarisch

Weckeierschmalz – typisch fränkisch

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

WECKEIERSCHMALZ

6	**Brötchen vom Vortag**
6	**Eier**
200 ml	**Milch**
	Petersilie
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Wasser
1200 g	**Spinat**
100 g	**Zwiebeln**
60 g	**Mehl**
150 ml	**Sahne**
60 g	**Butterschmalz**

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Ei folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M

Zubereitung

Brötchen in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen.
Etwas Milch erwärmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu den Brötchenwürfeln geben. Eier und Petersilie dazugeben und kräftig durchkneten.
Butterschmalz in einer Auflaufform im Ofen heiß werden und zergehen lassen.
Masse in die Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 45 Minuten backen.

Butterschmalz zerlassen, fein gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen und blanchierten, ausgedrückten Spinat zugeben. Mit Mehl überstauben, kurz abbinden lassen und die Sahne zufügen. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Weckeierschmalz portionieren und mit Spinat anrichten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1360
Energie (kcal)	325
Eiweiß (g)	14,7
Fett (g)	16,2
Kohlenhydrate (g)	27,7
Ballaststoffe (g)	3,7

Wintergemüse-Pommes

„Wir erleben tagtäglich, dass das Mittagessen in Kleingruppen im eigenen Speiseraum die Selbstwirksamkeit beim Essen fördert und zu einem freudigen Genusserlebnis beiträgt!“

Silke Weniger, Einrichtungsleitung

Hauptgericht – vegetarisch

Wintergemüse-Pommes

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

WINTERGEMÜSE-POMMES	
3 kg	Gemüse (z. B. Steckrübe, Pastinake, Süßkartoffel, Rote Beete)
150 g	geriebener Parmesan
150 g	gemahlene Mandeln (ohne Haut)
2 TL	Currypulver
5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
2 TL	Salz und Pfeffer
ca. 8 EL	Olivenöl

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: M, Sch/Ma

Zubereitung

Gemüse schälen und in pommesgroße Stifte schneiden.

Parmesan mit Mandeln, Currypulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen.

Gemüse in eine große Schüssel geben. Öl zufügen und gut durchmischen. Bröselmischung hinzufügen und noch einmal gut durchmischen, bis die Panade überall verteilt ist.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200° C/Umluft: 180° C) ca. 30 Minuten backen.

TIPP

Dazu passt ein frischer Kräuterdip.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1827
Energie (kcal)	438
Eiweiß (g)	11,5
Fett (g)	21,9
Kohlenhydrate (g)	42,4
Ballaststoffe (g)	10,5

Bild: KErn/Dr. Christiane Brunner

Woipi‘s Winter-Gemüse-Sticks mit Dip

Wolpertinger sind bayerische Fabelwesen, die sich unter anderem von Kräutern und Wurzeln ernähren. So ist es nicht verwunderlich, dass auch bei den „Wolpertingern“ im gemeindlichen Kinderhaus Steinkirchen häufig heimisches Wurzelgemüse auf dem Speiseplan steht.

Hauptgericht – vegetarisch

Woipi's Winter-Gemüse-Sticks mit Dip

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

WINTER-GEMÜSE-STICKS

500 g	**Süßkartoffeln**
500 g	**Gelbe/Rote Beete**
500 g	**Kartoffeln, festkochend**
	etwas Öl und Honig
	Salz, Pfeffer, Muskat

DIP

250 g	**Schmand**
250 g	**saure Sahne**
½	**Zitrone**
	Kräuter nach Wahl
	Salz und Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: M

Zubereitung

Das Gemüse schälen und in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Öl und Honig marinieren. Anschließend auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180° C garen.

In der Zwischenzeit für den Dip den Schmand und saure Sahne, Zitrone, Salz, Pfeffer und Kräuter vermischen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1012
Energie (kcal)	240
Eiweiß (g)	3,9
Fett (g)	12,9
Kohlenhydrate (g)	25,0
Ballaststoffe (g)	3,9

Bild auf der Vorderseite und auf der Rückseite oben: KErn/Dr. Christiane Brunner

Würzige Kokos-Gemüse-Pfanne

„Durch die indische Würzung Garam Masala wird die Gemüse-Pfanne orientalisch aufgepeppt. Das fühlt sich an wie eine Reise in ein fernes Land."

Regina Kastner, Leiterin der Kinderkrippe Riesenmax, Biessenhofen

Kinderkrippe Riesenmax, Biessenhofen

Hauptgericht – vegetarisch

Würzige Kokos-Gemüse-Pfanne

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 3 Jahren

WÜRZIGE KOKOS-GEMÜSE-PFANNE	
4	Karotten, in Würfel oder Scheiben geschnitten
½	Blumenkohl in Röschen zerteilt
1	Zucchini, in Würfel geschnitten
1	grüne oder rote Paprika, in Würfel geschnitten
2 EL	Erbsen
1	Tomate, in kleine Würfel geschnitten
2 TL	Rapsöl
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
je ½ TL	ganze Senfkörner und römischer Koriander
½	Zwiebel, fein geschnitten
1	Tasse halb Wasser, halb Sahne
1 TL	frischer Ingwer, fein geschnitten
je ½ TL	Kurkuma und Garam Marsala
ca. 100 ml	Kokosmilch
2 TL	Curry
½ EL	Zitronensaft, Salz
1 EL	frischer Koriander oder Petersilie

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
M, Sel, Sen

Zubereitung

Zunächst sämtliche Gemüsesorten waschen und zerkleinern. Rapsöl erhitzen, Kreuzkümmel, Senfkörner und römischen Koriander dazugeben und braten, bis sie platzen.

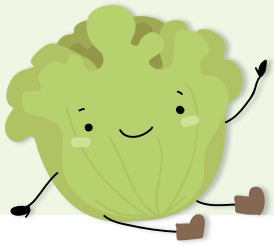
Die klein geschnittene Zwiebel beifügen und 2-3 Minuten mitbraten. Mit der warmen Wasser-Sahne-Mischung auffüllen und als erstes Gemüse die Karotten zusammen mit Ingwer, Kurkuma und Garam Marsala beigeben.
5 Minuten kochen lassen.

Anschließend die Kokosmilch und Curry darunter rühren. Blumenkohl und Zucchini dazugeben und einige Minuten dünsten. Zuletzt erst Paprikastücke, Erbsen und dann Tomatenwürfel hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

TIPP

Dazu passt Vollkorn- oder Basmatireis und gemischter Salat.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	360
Energie (kcal)	86
Eiweiß (g)	2,4
Fett (g)	4,9
Kohlenhydrate (g)	6,5
Ballaststoffe (g)	3

Fischfilet „Holländer Art“ mit Kartoffeln

Im evangelischen Kindergarten Neunkirchen am Brand wird Fisch mit dem Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) angeboten. Mit der Verwendung von zertifiziertem Fisch möchte die Kita einen Beitrag dazu leisten, dass die Fischbestände auch für die zukünftigen Generationen erhalten bleiben.

Hauptgericht – Fisch

Fischfilet „Holländer Art“ mit Kartoffeln

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

FISCHFILET MIT KRÄUTERKRUSTE

450 g	Seelachsfilet
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Paprika
2	Eier (mit 2 EL Wasser verquirlt)
ca. 5 EL	Mehl
	Butter zum Anbraten
1 Glas	Champignons (558 ml)
2 Tuben	Tomatenmark
2 Becher	Sahne (je 200 ml)
3	mittlere Zwiebeln
ca. 400 ml	Milch (je nach Konsistenz der Soße)
900 g	Kartoffeln

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Fisch folgende Allergene enthalten sein: Ei, G/Wz, M

Zubereitung

Den Fisch säubern, säuern und salzen, anschließend in Mehl und Ei wenden und von beiden Seiten in Butter anbraten. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Etwas frische Butter in die Pfanne geben, die klein geschnittenen Zwiebeln und Champignons andünsten. Tomatenmark dazugeben, mit Sahne und Milch aufgießen und würzen. 15 Minuten kochen lassen.

Die Kartoffeln in Salzwasser garen.

Dazu passt ein Salat.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1305
Energie (kcal)	311
Eiweiß (g)	16,4
Fett (g)	15,2
Kohlenhydrate (g)	25,1
Ballaststoffe (g)	3,4

Fischfilet mit Kräuterkruste und Salzkartoffeln

„Durch regelmäßigen Austausch und enge Zusammenarbeit mit dem Speisenanbieter kann die Menge der verwendeten Lebensmittel gut kalkuliert und Überproduktion vermieden werden. Außerdem achtet der Koch beim Wareneinkauf auf das Siegel des Marine Stewardship Council (MSC)."

Montessori Kinderhaus St. Wolfgang, Marktleuthen

Hauptgericht – Fisch

Fischfilet mit Kräuterkruste und Salzkartoffeln

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

FISCHFILET MIT KRÄUTERKRUSTE	
30 g	**Butter + etwas Butter zum Einfetten der Form**
450 g	**Fischfilet (z. B. Kabeljau)**
	Salz und Pfeffer
100 g	**Semmelbrösel**
20 g	**Petersilie, gewaschen, trocken geschüttelt, vom Stängel gezupft**
30 g	**Thymian, gewaschen, trocken geschüttelt, vom Stängel gezupft**
	(Die Kräuter kann man je nach Geschmack auch abwandeln.)

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Fisch folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M

Zubereitung

Den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Den Fisch kalt abspülen und anschließend trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Form legen. Petersilienblätter zerkleinern. Butter schmelzen, Semmelbrösel dazugeben und vermischen. Petersilie und Thymian hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend vermischen.
Die Semmelbrösel-Kräutermischung auf dem Fisch verteilen und leicht andrücken. Im Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 30 Minuten goldbraun backen.

Die Kartoffeln in Salzwasser garen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	727
Energie (kcal)	174
Eiweiß (g)	12,3
Fett (g)	3,9
Kohlenhydrate (g)	21
Ballaststoffe (g)	1,7

Rezept und Bild: Svenja Köferl, Montessori Kinderhaus St. Wolfgang, Marktleuthen

Nudeln mit Lachsrahmsoße

„Nudeln mal anders: Nudeln mit Soße essen alle Kinder gern. In unserer Einrichtung darf es auch gerne mal eine Lachssoße sein. Wichtig ist uns dabei jedoch, dass der Lachs MSC-zertifiziert ist."

Caritas Kinderkrippe St. Christophorus, Kirchheim

Hauptgericht – Fisch

Nudeln mit Lachsrahmsoße

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

NUDELN MIT LACHSRAHMSOSSE

1	kleine Zwiebel
½	Knoblauchzehe
3 EL	frischer Zitronensaft
500 g	Wildlachsfilets
350 ml	Gemüsebrühe
350 ml	Milch
90 ml	Sahne
	etwas Maisstärke
	Salz und Pfeffer
450 g	kleine Nudeln

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Fisch folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, M, Sel

Zubereitung

Die Zwiebeln klein schneiden, den Knoblauch pressen.

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Gemüsebrühe und die Milch dazugeben und zum Kochen bringen. Die Soße mit Maisstärke andicken, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Wildlachsfilets, ggf. auftauen lassen, in Würfel schneiden und in die Soße geben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Der Fisch sollte nicht zerfallen.

Zum Schluss mit Sahne verfeinern.

Nudeln in Salzwasser dazu kochen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1280
Energie (kcal)	306
Eiweiß (g)	17,5
Fett (g)	10,4
Kohlenhydrate (g)	34,2
Ballaststoffe (g)	1,6

Rezept: Caritas Kinderkrippe St. Christophorus, Kirchheim

Nudeln mit Thunfischsoße

„Der Franziskuskindergarten Klosterlechfeld hat auf Großpackungen für Sahne und Nudeln umgestellt. So werden der Verpackungsmüll verringert und die Umwelt geschont.“

Franziskuskindergarten, Klosterlechfeld

Hauptgericht – Fisch

Nudeln mit Thunfischsoße

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

NUDELN MIT THUNFISCHSOSSE

2	kleine Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 TL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft
etwas	Gemüsebrühe
200 g	Sahneschmelzkäse
4 EL	saure Sahne
	Salz, Pfeffer, frische Kräuter
600 g	Nudeln

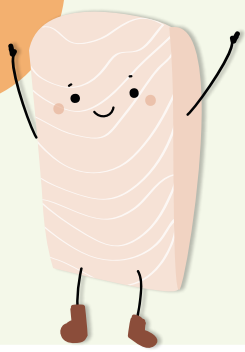
Je nach Verwendung der Zutaten können neben Fisch folgende Allergene enthalten sein: M, G/Wz, Ei, Sel

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und etwas mitdünsten. Danach die gestückelten Tomaten dazugeben. Aufkochen lassen, den Thunfisch, Schmelzkäse und die saure Sahne untermischen, mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

TIPP

Achten Sie beim Kauf auf nachhaltigen Fisch. Dazu gehören Bio-Fisch oder Fisch mit den Siegeln des MSC (Marine Stewardship Council) und des ASC (Aquaculture Stewardship Council).



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1436
Energie (kcal)	342
Eiweiß (g)	15,8
Fett (g)	10,3
Kohlenhydrate (g)	44,7
Ballaststoffe (g)	2,2

Schwedische Sommer-suppe mit Lachs

„Es ist uns wichtig, den Kindern zu zeigen, dass hinter den Fischstäbchen oder den Chicken Nuggets ein Lebewesen steckt. Deshalb gewähren wir den Kindern Einblick in die Küche und stellen ihnen z. B. den Lachs in unverarbeiteter Form vor."

Alexandra Schwellinger,
Küchenleiterin im Kinderhaus „Die kleinen Strolche", München

Kinderhaus „Die kleinen Strolche", München

Hauptgericht – Fisch

Schwedische Sommersuppe mit Lachs

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

SCHWEDISCHE SOMMERSUPPE MIT LACHS

75 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
30 ml	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch 1,5 % Fett
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat
500 g	Lachs
300 g	Lauch
1 kg	Kartoffeln
	Dill

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Fisch folgende Allergene enthalten sein: M, Sel

Zubereitung

Lauch putzen, waschen, Zwiebeln und Knoblauch schälen, alles klein schneiden.

Öl erhitzen, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und hinzufügen. Suppe köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Lachsfilet waschen, in Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in etwas Öl anbraten.

Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe fein pürieren und noch einmal abschmecken.

Den Fisch vorsichtig unter die Suppe heben und frischen Dill darauf geben.

TIPP

Lecker schmeckt die Suppe auch mit frischem Welsfilet, anstelle von Lachs.
Bei größeren Kindern kann man die Gemüsekomponenten auch stückig lassen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	986
Energie (kcal)	236
Eiweiß (g)	13,8
Fett (g)	12,5
Kohlenhydrate (g)	15,6
Ballaststoffe (g)	1,9

Rezept: Alexandra Schwellinger

Spaghetti mit Lachs und Fetakäse

„Beim Einkauf von Meeresfischen achten wir auf das Siegel Marine Stewardship Council (MSC), das eine gute Orientierung für die Nachhaltigkeit bietet."

Petra Bär-Hildensperger, Küchenleiterin und Verpflegungsbeauftragte im Montessori Haus für Kinder, Dinkelscherben

Montessori Haus für Kinder, Dinkelscherben

Spaghetti mit Lachs und Fetakäse

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

SPAGHETTI MIT LACHS UND FETAKÄSE

500 g	Lachs
8	Tomaten
400 g	Fetakäse
1	Zwiebel
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
600 g	Spaghetti
	Fett für die Form

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M

Zubereitung

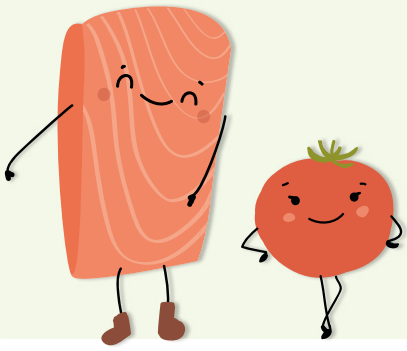
Den Lachs, die Tomaten, den Fetakäse und die Zwiebel in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in der Pfanne andünsten, den Lachs dazugeben. Anschließend die Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Fetakäse in der Pfanne kurz erwärmen und leicht schmelzen lassen.

Die Spaghetti in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Auf die warmen Spaghetti die Lachspfanne geben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1882
Energie (kcal)	448
Eiweiß (g)	24,2
Fett (g)	18,6
Kohlenhydrate (g)	44,1
Ballaststoffe (g)	0,7



Rezept und Bild: Petra Bär-Hildensperger

Boarisch's Körri

„Im Hinblick auf die hohe Qualität in unserem Unterricht wollen wir unseren Kindern auch nur das Beste bei der Verpflegung zukommen lassen. Die Nachhaltigkeit ist uns ein wichtiges Anliegen: seit diesem Schuljahr werden die Lebensmittel zu fast 100% in Bio-Qualität eingekauft."

Brigitte Bichler, Küchenleitung

Hauptgericht – Fleisch

Boarisch's Körri

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren

BOARISCH'S KÖRRI

700 g	Bio-Putenfleisch
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2	Gelbe Rüben
4	Knollen Rote Beete
½	frische Ananas
100 g	Cashewnüsse
800 ml	Kokosmilch
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer
3 EL	Currypulver
2 EL	Currypaste
	Kokosöl
500 g	Reis

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: Sch/Ka, Er, Ses

Zubereitung

Das Bioschnitzel in Streifen schneiden, würzen und anschließend in einer heißen Pfanne mit Kokosöl goldbraun anbraten. Das Fleisch beiseitestellen und Reis aufsetzen.

Die Rote Beete im Ganzen 30 bis 60 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend schälen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und andünsten, bis die Zwiebeln glasig werden. Das klein geschnittene Gemüse, bis auf die Rote Beete, hinzugeben und mit etwas Currypulver bestäuben. Am Ende die Ananas vorsichtig hineinlegen.

Zuerst nur mit 400 ml Kokosmilch ablöschen. So lange reduzieren lassen, bis die Soße angedickt ist. Nun die restliche Kokosmilch hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken. Abschließend das Fleisch, die Rote Beete und die Cashewkerne in die Soße geben und erwärmen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1669
Energie (kcal)	400
Eiweiß (g)	11,6
Fett (g)	12,6
Kohlenhydrate (g)	56,6
Ballaststoffe (g)	4,5

Chili con Carne

„Wenn wir Chili con Carne anbieten, achten wir immer auf das Tierwohl. Wenn schon Fleisch, dann in guter Qualität vom Metzger."

Carsten Renner, Lehrer und Leiter des Schülerbistros der Pestalozzischule Forchheim

Hauptgericht – Fleisch

Chili con Carne

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

CHILI CON CARNE

600 g	Hackfleisch, gemischt
800 g	Kidneybohnen
1200 g	Tomaten in Stücken mit Tomatensaft
200 g	Zwiebeln
1 TL	Oregano
1 TL	Kreuzkümmel
¼ TL	TL Rosmarin
1 TL	Zucker
	Salz, Chili-Pulver

Zubereitung

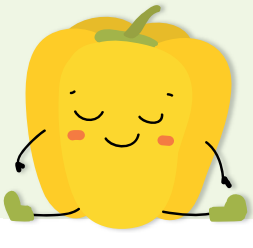
Hackfleisch anbraten. Die gewürfelte Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten.

Gewürze, Tomaten und Kidneybohnen unterrühren. 1,5 Stunden kochen.

Mit Salz und Chili-Pulver je nach Geschmack würzen.

TIPP

Rote und gelbe Paprika bringen Farbe in das Chili.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1067
Energie (kcal)	255
Eiweiß (g)	18,6
Fett (g)	10,5
Kohlenhydrate (g)	18,6
Ballaststoffe (g)	0,3

Rezept: Pestalozzischule Forchheim, Staatliches Sonderpädagogisches Förderzentrum

Fleischküchle

„Die Krippenkinder lieben das Gericht. Da die Fleischküchle schön saftig sind, können sie diese schon gut allein essen. Wenn möglich, verwenden wir dafür Zutaten in Bioqualität."

Martina Schmitz, Köchin im Evangelischen Kinderhaus Reutti, Neu-Ulm

Evangelisches Kinderhaus Reutti, Neu-Ulm

Hauptgericht – Fleisch

Fleischküchle

Zutaten

für 14 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

FLEISCHKÜCHLE

500 g	Hackfleisch gemischt
1	Brötchen, altbacken
1	Ei
1	Zwiebel
1 TL	Senf
1 TL	Salz
je 1 Prise	Salz und Pfeffer
2 EL	Öl
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Majoran
1 TL	Petersilie

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, Sen

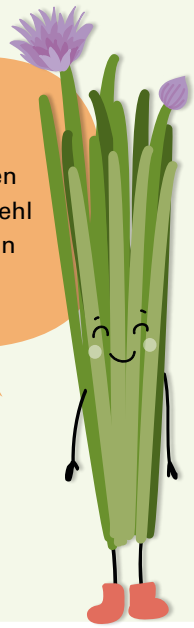
Zubereitung

Das Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken.
Danach die geschälte Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit leicht erhitzter Butter glasig andünsten.
Nun das Hackfleisch mit dem Brötchen, der Zwiebel und dem Ei gut vermischen und mit Senf, Pfeffer, Majoran, Petersilie und Paprikapulver würzen und kräftig verkneten.
Zum Schluss mit angefeuchteten Händen Fleischküchle formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Dann bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 8 bis 10 Minuten fertig braten.

Dazu passen Vollkornnudeln und Kaisergemüse.

TIPP

Vor dem Braten können die Fleischküchle in Mehl oder in Semmelbröseln gewendet werden.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	494
Energie (kcal)	118
Eiweiß (g)	7,6
Fett (g)	8,9
Kohlenhydrate (g)	2,1
Ballaststoffe (g)	0,2

Rezept: Martina Schmitz

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

„Eine schöne Suppe für die kalte Jahreszeit. Der Einsatz regionaler Produkte ist hier sehr gut umzusetzen. Wir haben mit unseren Kindern im letzten Jahr Hochbeete gebaut, in denen wir nun auch Lauch anpflanzen. So sehen die Kinder das Gemüse wachsen und wir können direkt nach der Ernte diese köstliche Suppe gemeinsam mit den Kindern herstellen. Durch den Eigenanbau der Kinder kommt das Gemüse viel besser bei den Kindern an."

Carina Schneider, Leitung der Kita Oase Weidhausen

Kita Oase, Weidhausen b. Coburg

Hauptgericht – Fleisch

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

KÄSE-LAUCH-SUPPE MIT HACKFLEISCH

2	Stangen Baguettes
2 EL	Öl
400 g	Rinderhackfleisch
5	Stangen Lauch
3	Zwiebeln
1100 ml	Gemüsebrühe
400 g	Schmelzkäse
100 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer
	etwas Muskatnuss

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, M, Sel

Zubereitung

Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Den Lauch und die Zwiebeln putzen, in kleine Ringe schneiden und ca. 5 Minuten anbraten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen.

Crème fraîche untermengen und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zum Schluss das Hackfleisch unterrühren.

Die Baguettes in Scheiben schneiden und zu der Suppe reichen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1860
Energie (kcal)	446
Eiweiß (g)	20,5
Fett (g)	22,4
Kohlenhydrate (g)	37,6
Ballaststoffe (g)	4,8

Bild: KErn/Dr. Christiane Brunner

Rinderbraten mit Spätzle und Blaukraut

„Wir legen viel Wert auf saisonale und regionale Lebensmittel. So kommt das Fleisch, das einmal in der Woche auf dem Speiseplan steht, von der örtlichen Metzgerei, die ihre Tiere aus der Region bezieht und selbst schlachtet."

Bianca Kandler, Köchin der Kinderkrippe „Winklinger Nesterl"

Kinderkrippe „Winklinger Nesterl", Niederwinkling

Hauptgericht – Fleisch

Rinderbraten mit Spätzle und Blaukraut

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren

RINDERBRATEN

500 g	Rindfleisch (Nuss)
	Salz und Pfeffer
40 ml	Rapsöl
1	Zwiebel, kleingeschnitten
	zum Kochen: Nelken, Zimtstange
2	Karotten, kleingewürfelt
1 EL	Tomatenmark
80 g	Preiselbeeren
25 ml	Balsamico, dunkel
300 ml	Johannisbeersaft
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer, Honig

BLAUKRAUT

800 g	Blaukraut
20 ml	Rapsöl
2	Äpfel, kleingeschnitten
100 g	Apfelmus
200 ml	Gemüsebrühe
	zum Kochen: Nelken, Zimtstange

SPÄTZLE

450 g	Spätzle
	Salzwasser

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein: G/Wz, Ei, Sel

Zubereitung

Für den Braten das Rindfleisch in heißem Öl anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln, Karotten und Tomatenmark zugeben, kurz anbraten. Zuletzt Preiselbeeren kurz mitbraten, mit Balsamico ablöschen, Johannisbeersaft zugeben und 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen. Dann die Soße pürieren, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, Fleisch in Scheiben schneiden und gemeinsam mit Soße reichen. Dazu Preiselbeeren servieren.

Für das Blaukraut den Kohl vierteln, in Streifen schneiden und in heißem Öl in einem großen Topf anbraten, geviertelte Äpfel, Apfelmus und Gewürzsäckchen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 30 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Essig abschmecken.

Die Spätzle in Salzwasser kochen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1576
Energie (kcal)	376
Eiweiß (g)	16,7
Fett (g)	13,4
Kohlenhydrate (g)	44,6
Ballaststoffe (g)	3,2

Bild: KErn/Dr. Christiane Brunner

Wintereintopf

„Lasst die Kinder mit gärtnern, ernten und kochen – das ist der beste Weg, eine gesunde Ernährung kennenzulernen.“

Tina Sickmüller, Leitung Schulbauernhof Heinershof

Hauptgericht – Fleisch

Wintereintopf

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

WINTEREINTOPF

1,8 l	Wasser
1,5 EL	Gemüsebrühe
500 g	Suppenfleisch (Rind)
500 g	Suppengemüse (gemischt, z. B. Lauch, Knollensellerie, Petersilienwurzel…)
300 g	Wirsing
700 g	Kartoffeln, festkochend
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer

Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: Sel

Zubereitung

Zunächst das Suppenfleisch in einem Schnellkochtopf weich kochen. Alle anderen Gemüsezutaten würfeln bzw. klein schneiden und mit der angegebenen Menge Wasser gar kochen.

Das Suppenfleisch aus dem Schnellkochtopf nehmen, klein schneiden, allzu fettige Stücke entfernen. Das klein geschnittene Suppenfleisch sowie die entstandene Fleischbrühe in den großen Kochtopf mit dem Gemüse geben. Gewürze zugeben und eventuell nochmal abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	719
Energie (kcal)	171
Eiweiß (g)	13,6
Fett (g)	6,1
Kohlenhydrate (g)	12,9
Ballaststoffe (g)	4,3

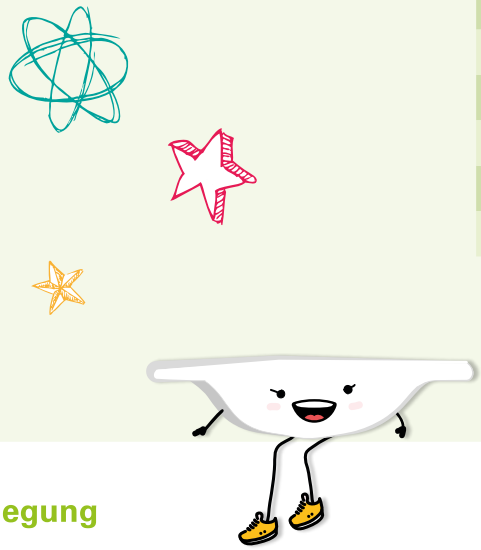


Bild: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Oberfranken/Debora Keilholz

Apfel-Nussquark

„Ideal in der kalten Jahreszeit."

Christina Frohne, Leiterin des Kinderhauses St. Michael, Pietenfeld

Dessert

Apfel-Nussquark

Zutaten

für 35 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

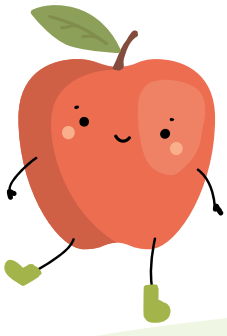
APFEL-NUSSQUARK

2 kg	**Quark**
	Milch nach Ermessen
1 kg	**Apfelmus**
500 g	**gemahlene Haselnüsse**
	Zimt
	Wenn nötig, ein wenig Zucker, Honig oder Agavendicksaft

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
M, Sch/Has

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren. Mit Zucker und Zimt abschmecken.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	631
Energie (kcal)	152
Eiweiß (g)	10,1
Fett (g)	9,2
Kohlenhydrate (g)	5,8
Ballaststoffe (g)	1,5

Rezept: Kinderhaus St. Michael, Pietenfeld

Bratapfel mit leckerer Füllung

Der Bratapfel

Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie's knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel,
der Kipfel, der Kapfel,
der gelbrote Apfel.

Volksgut aus Bayern

Dessert

Bratapfel mit leckerer Füllung

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

BRATAPFEL MIT LECKERER FÜLLUNG	
10	**Äpfel, möglichst aus biologischem Anbau**
5	**Gewürzlebkuchen**
3	**Teelöffel Zimt**
50 g	**Butter**

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M, Sch/Ha, Wal, Man, Pi, Su

Zubereitung

Die Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen. Gewürzlebkuchen zerbröseln, mit 2/3 der Butter und Zimt vermengen und in die Äpfel füllen.

Äpfel in eine gefettete Bratschale setzen. Restbutter mit Zimt vermengen und die Apfeloberseiten leicht bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen. Bratäpfel aus dem Backofen holen und noch warm genießen.

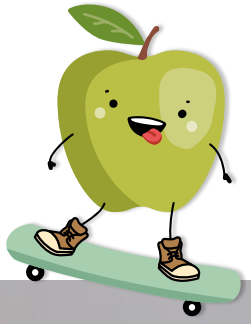
Gut dazu passt Vanillesoße oder Vanillepudding.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1016
Energie (kcal)	243
Eiweiß (g)	3,8
Fett (g)	8,5
Kohlenhydrate (g)	35,3
Ballaststoffe (g)	4

Rezept und untenstehende Bilder: Maria-Theresia Kugelmann-Schmid

Dinkelpfannkuchen mit Apfelfüllung



„Bei unseren Abfragen zum Lieblingsgericht der Kinder kommt sehr häufig das Gericht mit Pfannkuchen. Damit wir nicht immer Weizenmehl verwenden müssen, haben wir überlegt, ob es nicht auch mit Dinkelmehl produziert und serviert werden könnte. Ein Test zeigte, dass dies sehr gut umsetzbar ist. Für die Süße in den Pfannkuchen entschieden wir uns für Äpfel, da die meisten Kinder Äpfel kennen und essen."

Claudia Maures, Hauswirtschaftsleitung der CAB Caritas Augsburg Betriebsträger gGmbH

Dessert

Dinkelpfannkuchen mit Apfelfüllung

Zutaten

für 10 Kinder im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

APFELFÜLLUNG

8	säuerliche Äpfel
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Öl
je 1 TL	Zimt und Zucker

DINKELPFANNKUCHEN

100 g	helles Dinkelmehl Typ 630
100 g	Dinkelvollkornmehl
1/2 TL	Salz
200 ml	Milch
200 ml	Wasser
4	Eier

Je nach Verwendung der Zutaten können neben Ei folgende Allergene enthalten sein: G/Di, Ei, M

Zubereitung

Äpfel schälen, halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Äpfel darin andünsten lassen. Zimt und Zucker unterrühren. Mehl und Salz mischen, Milch, Wasser und Eier dazugeben und mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

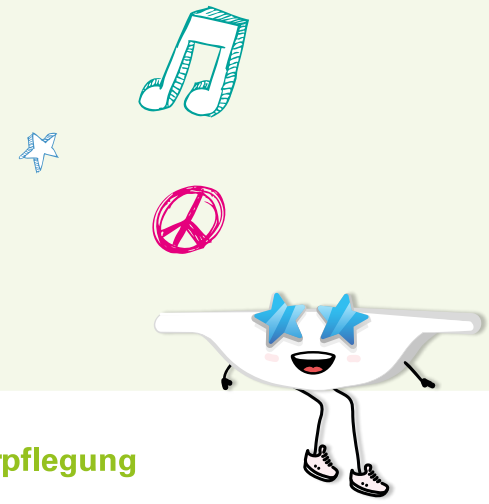
Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Hitze reduzieren und Teig in die Pfanne geben, bis der Boden dünn überzogen ist. Pfanne dabei leicht anheben, damit sich der Teig gut verteilt. Ist die Unterseite gebacken, löst sich der Pfannkuchen von selbst. Wenden und auf der anderen Seite fertig backen.

Die fertigen Pfannkuchen mit den warmen Apfelstücken belegen. Danach die Pfannkuchen zusammenklappen und warmstellen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	824
Energie (kcal)	197
Eiweiß (g)	5,8
Fett (g)	4,4
Kohlenhydrate (g)	31,5
Ballaststoffe (g)	2,8



Rezept: CAB Caritas Augsburg Betriebsträger gGmbH, Ulrichswerkstätte Augsburg, Werkstätte Schwabmünchen

Früchtequark

„Das Dessert besticht mit seinem frischen Obst, das zu jeder Jahreszeit angepasst werden kann.“

Dessert

Früchtequark

Zutaten

für 35 Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren

FRÜCHTEQUARK

2 kg	**Quark**
400 ml	**Sahne**
200 ml	**Milch**
6	**Bananen**
6	**Äpfel**
4	**Birnen**
1	**Zitrone**
	Wenn nötig, ein wenig Zucker

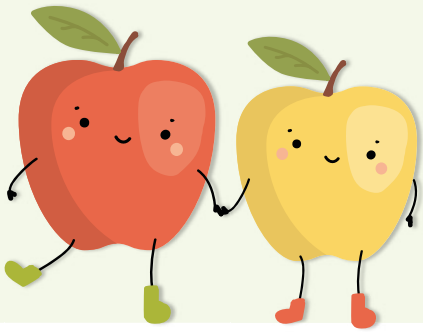
Je nach Verwendung der Zutaten kann folgendes Allergen enthalten sein: M

Zubereitung

Das Obst klein schneiden und mit dem Saft der Zitrone mischen. Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit der Milch und dem Zucker verrühren und die Sahne unterheben. Das Obst dazugeben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	447
Energie (kcal)	114
Eiweiß (g)	8,5
Fett (g)	3,9
Kohlenhydrate (g)	9,9
Ballaststoffe (g)	1



Kaiserschmarrn

„Mit der schmackhaften Zubereitung zeigen wir den Kindern auch, wie lecker heimisches Obst ist.“

Andrea Augsburg, Geschäftsführerin und Holger Brinkmann, Koch
Freie Waldorfschule Hof

Dessert

Kaiserschmarrn

Zutaten

für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

KAISERSCHMARRN

10	Eier
75 g	Rohrzucker
2 ½ Pck.	Vanillezucker
1 l	Milch
350 g	Weizenmehl Typ 550
	Salz
100 g	Butter
	Puderzucker

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M

Zubereitung

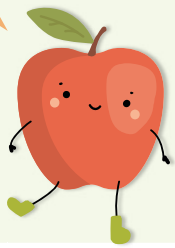
Eigelb, Zucker, Salz und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren, dann Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Dazu passen karamellisierte Äpfel oder Apfelkompott.

TIPP

Im Kindergarten am Märchenbrunnen, Regenstauf wird der Kaiserschmarrn mit Dinkelmehl zubereitet.



Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1597
Energie (kcal)	381
Eiweiß (g)	14,4
Fett (g)	16
Kohlenhydrate (g)	44
Ballaststoffe (g)	1,2

Rezept und Bild: Freie Waldorfschule Hof

Zucchinikuchen

„Gemüse kann auch anders! Unsere Schüler sind oft ganz erstaunt, wie gut ein Kuchen mit Zucchini schmecken kann. Damit kommen auch „Gemüse-Muffel“ auf den Geschmack.“

Michaela Hildebrandt, KKE-Mittagsbetreuung an der Grundschule Anhausen

Dessert

Zucchinikuchen

Zutaten

für 15 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

ZUCCHINIKUCHEN

½	**Tasse Zucker**
2	**Tassen Weizenmehl**
2 TL	**Backpulver**
3 TL	**Zimt**
1	**Vanillezucker**
3	**Eier**
1	**Tasse Öl**
3	**mittlere Zucchini (2 Tassen)**
1	**Tasse Rosinen (nach Wahl)**
1	**Tasse gehackte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse)**
1 TL	**Salz**
½	**Tasse Milch**

Je nach Verwendung der Zutaten können folgende Allergene enthalten sein:
G/Wz, Ei, M, Sch/Has, Wal, Su

Zubereitung

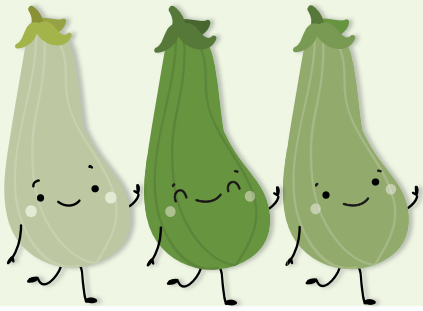
Zucker, Mehl, Backpulver, Vanille, Zimt und Salz vermengen, die Eier und das Öl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die geriebenen Zucchini (gut ausgedrückt), Nüsse und Rosinen unterheben. Die Milch hinzufügen.

Den Teig in eine gefettete hohe Backform (Kastenform) geben und bei 180° C E-Herd oder 160° C Heißluft ca. 1 ¼ Stunden backen. Nach ca. 1 Stunde bitte kontrollieren.

Der Kuchen lässt sich prima einfrieren oder einige Tage im Kühlschrank lagern.

Nährwertangaben pro Portion

Energie (kJ)	1044
Energie (kcal)	250
Eiweiß (g)	5,1
Fett (g)	15,9
Kohlenhydrate (g)	20,1
Ballaststoffe (g)	2,8



Rezept: Michaela Hildebrandt

Die Vielfalt an frischen Kräutern

Tipp: Säen Sie zusammen mit den Kindern Kräuter an. Diese lassen sich zum Beispiel wunderbar für eine Gemüsesuppe verwenden. Die Kinder werden stolz darauf sein, dass die eigene Ernte mit im Kochtopf landet und deshalb besonders gern zugreifen.

Mit frischen Kräutern kochen – genussreich und gesund

Tipps zur Verwendung

Frische Kräuter sind nicht alle gleich. Manche vertragen mehr Hitze als andere und geben erst dann ihren Geschmack ab. Daher macht es folgenden Kräutern nichts aus, wenn sie mit im Topf köcheln:

- Rosmarin
- Thymian
- Petersilie
- Salbei
- Oregano

Einige der zarten Aromenträger sind Sensibelchen, sie lieben die kalte Küche oder möchten erst dem fertigen Gericht zugegeben werden:

- Basilikum
- Borretsch
- Schnittlauch
- Kresse
- Kerbel
- Pimpinelle
- Estragon

Nutzen Sie die geschmack- und aromareiche Vielfalt der Natur und ersetzten Sie fertige Suppen und Gewürzmischungen durch das frische Grün.

Basis-Gemüsebrühe

für etwa 750 ml

ZUTATEN

1 Bund	**Suppengrün**
1	**Zwiebel**
1 TL	**Salz**
0,5 TL	**Zucker**
1,5 l	**Wasser**
	Gewürze:
	Lorbeere
	Wacholder
	Petersilienstiele
	Liebstöckel

Zubereitung

Das Suppengemüse (Lauch, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel) in walnussgroße Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel ungeschält! halbieren und anrösten. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, einmal kurz aufkochen lassen und dann mindestens 30 Minuten, besser 1 Stunde, ziehen lassen. Danach die fertige Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen.

Welche Kräuter passen zu welchen Gerichten?

Basilikum, Oregano und Thymian schmecken in mediterranen Gerichten besonders gut. Süßlicher Kerbel sorgt vor allem in Cremesuppen für ein tolles Aroma. Petersilie, Schnittlauch und Kresse geben Gemüsesuppen und Dips eine pikante Note. Borretsch peppt Kartoffelsuppen auf. Estragon und Pimpinelle eignen sich für Fischgerichte.

Abkürzungsverzeichnis

Maßeinheiten

kg	Kilogramm
g	Gramm
l	Liter
ml	Milliliter
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
kJ	Kilojoule
kcal	Kilokalorien
° C	Grad Celsius

Kennzeichnung der Allergene

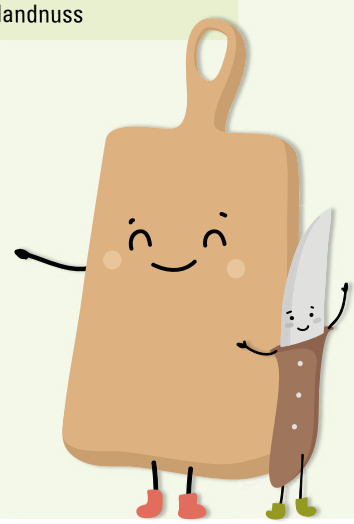
G	Glutenhaltiges Getreide
K	Krebstiere
Ei	Eier
F	Fisch
Er	Erdnuss
So	Soja
M	Milch
Sch	Schalenfrüchte
Sel	Sellerie
Sen	Senf
Ses	Sesam
Su	Schwefeldioxid und Sulfit
L	Lupine
W	Weichtiere

Glutenhaltiges Getreide G/

Wz	Weizen
Ro	Roggen
Ge	Gerste
Haf	Hafer
Di	Dinkel
Kam	Kamut

Schalenfrüchte Sch/

Ma	Mandeln
Has	Haselnuss
Wal	Walnuss
Ka	Kaschu- oder Cashewnuss
Pec	Pecannuss
Pa	Paranuss
Pi	Pistazie
Mac	Macadamia- oder Queenslandnuss



IMPRESSUM

Herausgeber
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der
Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Am Gereuth 4, 85354 Freising
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach

Redaktion
Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer

Kontakt
Fachstelle Kita- und Schulverpflegung am KErn
www.kitaverpflegung.bayern.de
www.schulverpflegung.bayern.de
schulverpflegung@kern.bayern.de
kitaverpflegung@kern.bayern.de

Stand: Juni 2019

Bildnachweis
Ordner:
StMELF/Tobias Hase (oben links, unten links),
KErn/Tobias Hase (oben rechts, unten rechts)
Rezeptkarten:
Soweit nicht anders gekennzeichnet:
KErn/Dr. Christiane Brunner

Druck
KASTNER AG – das medienhaus, Wolnzach