



Hmm, lecker!

Rezepte aus FRÖBEL-Kitas



FRÖBEL
Kompetenz für Kinder



Impressum

Herausgegeben von
FRÖBEL Bildung und Erziehung gGmbH
Alexanderstr. 9, 10178 Berlin
www.froebel-gruppe.de

Verantwortlich (V.i.S.d.P.):
Stefan Spieker, Geschäftsführer

Redaktion: Marie Baer, Johanna Meinikat
redaktion@froebel-gruppe.de

Grafik: www.karladetlefsen.com

Druck: PIEREG Druckcenter Berlin GmbH

Bildnachweise:

Titel, U2, S. 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27,
29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, U4: Marie Baer,
S. 4: Mathias Richter, S. 14, 40, 46: Bettina Straub,
S. 20: Joanna Nottebrock/Kantine Zukunft,
S. 32: Juliane Rößler

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ob im professionellen Kontext der Kita oder in der Familie, eine leckere und ausgewogene Mahlzeitengestaltung bedarf guter Planung. Als Inspirationsquelle für neue Rezepte bietet sich die unerschöpfliche Anzahl an abwechslungsreichen Kochbüchern an, und auch das Internet präsentiert kulinarische Angebote für alle Geschmäcker. Bleibt also nur noch die Qual der Wahl, was in den Topf kommen soll.

Mit diesem Beileger erhalten Sie eine kleine, aber feine Auswahl an Lieblingsrezepten von Kindern in FRÖBEL-Einrichtungen in Deutschland und Australien. Die Köchinnen und Köche haben die Rezepte nach folgenden Kriterien ausgesucht: Die Kinder finden das Gericht richtig lecker, es ist vegetarisch und es beinhaltet gesunde und ausgewogene Zutaten.

Die Angaben der Zutatenliste sind auf zehn Kinderportionen angelegt – so können die Rezepte sowohl als Inspiration für Köchinnen und Köche aus großen Küchen dienen als auch für das gemeinsame Kochen zu Hause in der Familienküche.

Wir danken allen Kolleginnen und Kollegen von FRÖBEL sowie von „Ich kann kochen!“, einer Initiative der Sarah Wiener Stiftung und BARMER, für ihre Mitwirkung.

Wir wünschen guten Appetit!

Johanna Meinikat und Marie Baer,
Redaktion

Inhalt

Vollkornnudeln mit Rucola-Tomaten-Pesto und Brokkoli-Cashew-Käsesoße	4	Frisches Ofengemüse	26
Granola	6	Knäckebrot mit Linsen-Gemüse-Aufstrich	28
Veganes Bananenbrot mit Pflaumen und Aprikosen	8	Gegrillte Avocado mit Orangencouscous und Limetten-Gurken-Dip	30
Möhrenlasagne	10	Rosmarinkartoffeln mit Kräuterquark und Ofengemüse	32
Brokkolinuggets	12	Möhrenwaffeln	34
Hausgemachtes Ketchup	14	Rote-Linsen-Lasagne	36
Sonnensoße	16	Gemüsekuchen	38
Kräutergrüne Frühlingssuppe	18	Grünkernbratlinge	40
Blumenkohlbratlinge mit Ofenkartoffeln und Pflaumenketchup	20	Dattel-Schoko-Aufstrich	42
Asianudeln mit Apfelteriyaki	22	Kürbisscones	44
Hausgemachtes Brot	24	Nudeln mit Linsenbolognese	46

Tobias Petereit

Jungkoch bei Eckart Witzigmann, Weiterbildung an der École Culinaire (Otto-Koch-Schule), tätig bei Sodexo am Mercedes-Platz Berlin, im Steigenberger Hotel am Kanzleramt, in Sternhotels und Gourmetrestaurants in der Schweiz und Südtirol, seit 2018 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Flipflopz, Berlin



„Die Kinder lieben dieses Gericht so sehr, dass viele Eltern nach dem Rezept fragen. Lasst uns im Kindergarten gemeinsam genießen und lernen, wie man gesund und nachhaltig isst – damit wir den Kindern für die Zukunft ein sicheres Bauchgefühl mitgeben!“

Vollkornnudeln mit Rucola-Tomaten-Pesto und Brokkoli-Cashew-Käsesoße

Zutatenliste:

600 g Fusilli (Vollkorn)
2 Brokkoli
1 kleiner Bund Rucola
1 kleiner Bund Petersilie
1 Zweig Basilikum
3 getrocknete Tomaten
110 g Cashewkerne (geröstet)
150 g Parmesankäse
100 ml Olivenöl
Muskatnuss (gemahlen)
Salz
Pfeffer

Zeitaufwand:

ca. 45 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Brokkoli und Kräuter waschen. Kräuter gut abtropfen. Brokkolistrunk schälen. Getrocknete Tomaten grob hacken. Parmesankäse fein reiben.

Schritt 2:

Wasser in einen großen Topf geben, gut salzen und zum Kochen bringen. Nudeln dazu geben und ca. 8–10 Min. al dente kochen. Brokkoli mit in den Topf geben und ca. 10 Min. mitkochen. Ca. 400 ml des Nudelwassers abschöpfen. Brokkoli und Nudeln abgießen.

Schritt 3:

Für die Soße: Brokkoli, 300 ml Nudelwasser, 100 g Parmesankäse und 50 g Cashewkerne fein pürieren. Mit dem restlichen Nudelwasser kann die Konsistenz angepasst werden.

Schritt 4:

Für das Pesto: Petersilie, Rucola, Basilikum, getrocknete Tomaten, Olivenöl, 50 g Parmesankäse und 60 g Cashewkerne fein pürieren. Die Masse sollte eine sämige Konsistenz bekommen, sonst mit etwas Olivenöl anpassen.

Schritt 5:

Warme Nudeln mit 3–4 EL Pesto vermengen. Käsesoße nach Belieben über die Nudeln geben. Guten Appetit!

Tipp:

Das Pesto hält sich eine Woche im Kühlschrank, wenn die Oberfläche mit Öl bedeckt ist. Anstatt Brokkoli kann man für die Soße auch Blumenkohl verwenden. Dazu würde ich statt Parmesan Gouda empfehlen und mit Muskatnuss und Kardamom abschmecken.



Kirsten Sattler

Tätig in Restaurants und Cafés in Melbourne, Carlton und Fitzroy North,
seit 2023 bei FRÖBEL

FROEBEL Fitzroy North Early Learning Centre, Australien



„Ich liebe es, mit verschiedenen Konsistenzen zu arbeiten und Früchte und Gemüse mit einzubeziehen – immer mit dem Ziel, ein nahrhaftes Gericht zu zaubern. Ich habe dieses Rezept ausgewählt, weil es einfach und lecker ist und in Kombination mit Joghurt einen hohen Nährwert hat.“

Granola

Zutatenliste:

80 g	Haferflocken
35 g	Sonnenblumenkerne
35 g	Kürbiskerne
85 g	getrocknete Aprikosen
50 g	getrocknete Apfelringe
35 g	getrocknete Cranberrys
100 g	Rosinen
50 ml	Reismilch
1 EL	Vanilleessenz
1 EL	Zimt (gemahlen)

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 10 Min.
Backzeit: ca. 15 Min.
Insgesamt: ca. 30 Min.

Und so geht es:**Schritt 1:**

Backofen auf 180 °C vorheizen. Reismilch, Vanilleessenz und Zimt miteinander vermischen. Mit Haferflocken in einer Schüssel vermengen.

Schritt 2:

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne auf ein Blech geben und ca. 5 Min. bei 180 °C rösten. Hafermischung auf ein weiteres Blech geben und ca. 10 Min. rösten. Beide Bleche abkühlen lassen.

Schritt 3:

Getrocknete Aprikosen und Apfelringe klein hacken. Mit Rosinen, Cranberrys, gerösteten Kernen und Hafermischung vermengen. Guten Appetit!

Tipp:

Das Granola kann zum Beispiel mit Joghurt serviert werden. Als milchfreie Alternative bietet sich Kokosjoghurt an.



Fernando Pérez-Effinger

Ausbildung auf einem Erdbeer- und Spargelhof mit Restaurant, Konditorei und Hof-Café, tätig im Biosphäre-Restaurant in Potsdam, seit 2022 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Hort Am Nuthepark, Potsdam



„Ich koche super gerne für Kinder, weil sie die ehrlichsten Gäste sind und einem sehr viel Wertschätzung und Begeisterung entgegenbringen. Dieses Rezept habe ich ausgewählt, da es ebenso einfach wie lecker ist. Außerdem ist es vegan und frei von zusätzlichem Zucker – die perfekte Alternative zu gesüßten Snacks!“

Veganes Bananenbrot mit Pflaumen und Aprikosen

Zutatenliste:

5	Bananen (sehr reif)
100 g	getrocknete Pflaumen
100 g	getrocknete Aprikosen
100 ml	Leinöl
250 g	Weizenmehl (Typ 550)
1 Päckchen	Backpulver
1 TL	Zimt (gemahlen)
1 Prise	Tonkabohne (gemahlen)
1 Prise	Salz

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 15 Min.
Backzeit: ca. 45 Min.
Insgesamt: ca. 60 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Bananen schälen und mit Gabel oder Pürierstab in einer Schüssel zu feinem Mus verarbeiten. Leinöl unter das Bananenmus rühren.

Schritt 2:

Mehl, Backpulver, Zimt, Tonkabohne und Salz in einer zweiten Schüssel vermengen. Zur Bananenmasse hinzugeben und verrühren. Getrocknete Pflaumen und Aprikosen unter den Teig heben.

Schritt 3:

Kastenform leicht einfetten und Teig einfüllen. Ca. 45 Min. bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) backen. Garprobe mit Holzstäbchen machen. Klebt kein Teig mehr am Holzstäbchen, ist das Bananenbrot fertig. Guten Appetit!

Tipp:

Der süßlich-herbe Geschmack der Tonkabohne erinnert an Vanille, Mandeln und Karamell, ist aber insgesamt günstiger und ergiebiger als echte Vanille. Statt der getrockneten Aprikosen und Pflaumen passen auch verschiedene Nüsse wie Wal- oder Haselnüsse dazu. Wer es gerne schokoladig mag, kann etwas gehackte Schokolade ergänzen.



Manuel Werner

Nach Kochausbildung tätig im Catering- und Buffetbereich,
in der IKEA-Personalküche, seit 2011 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Energiezwerge, Mülheim an der Ruhr



„Ich habe dieses Rezept ausgesucht, weil es eine andere Variante der klassischen Lasagne ist und den Kindern besonders gut schmeckt. Als Koch möchte ich den Kindern auch Gerichte vorstellen, die sie so nicht kennen.“

Möhrenlasagne

Zutatenliste:

1 ½ kg	Möhren
375 g	Lasagneblätter
1 ½ Zehen	Knoblauch
2 l	Wasser
200 ml	Milch (1,5 % Fett)
300 g	Saure Sahne
150 g	Gouda (mittelalt)
1 TL	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren
2	Nelken
	Salz
	Pfeffer
	Butter (zum Einfetten)

Zeitaufwand:

Vorbereitungszeit: ca. 1 ½ Std.
Backzeit: ca. 40 Min.
Insgesamt: ca. 2 Std.

Und so geht es:

Schritt 1:

Für den Fond: Möhren waschen und schälen. Schalen in Wasser mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Nelken und einer Prise Salz aufsetzen und ca. 1 Std. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Möhren raspeln, abdecken und kühlen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Schritt 2:

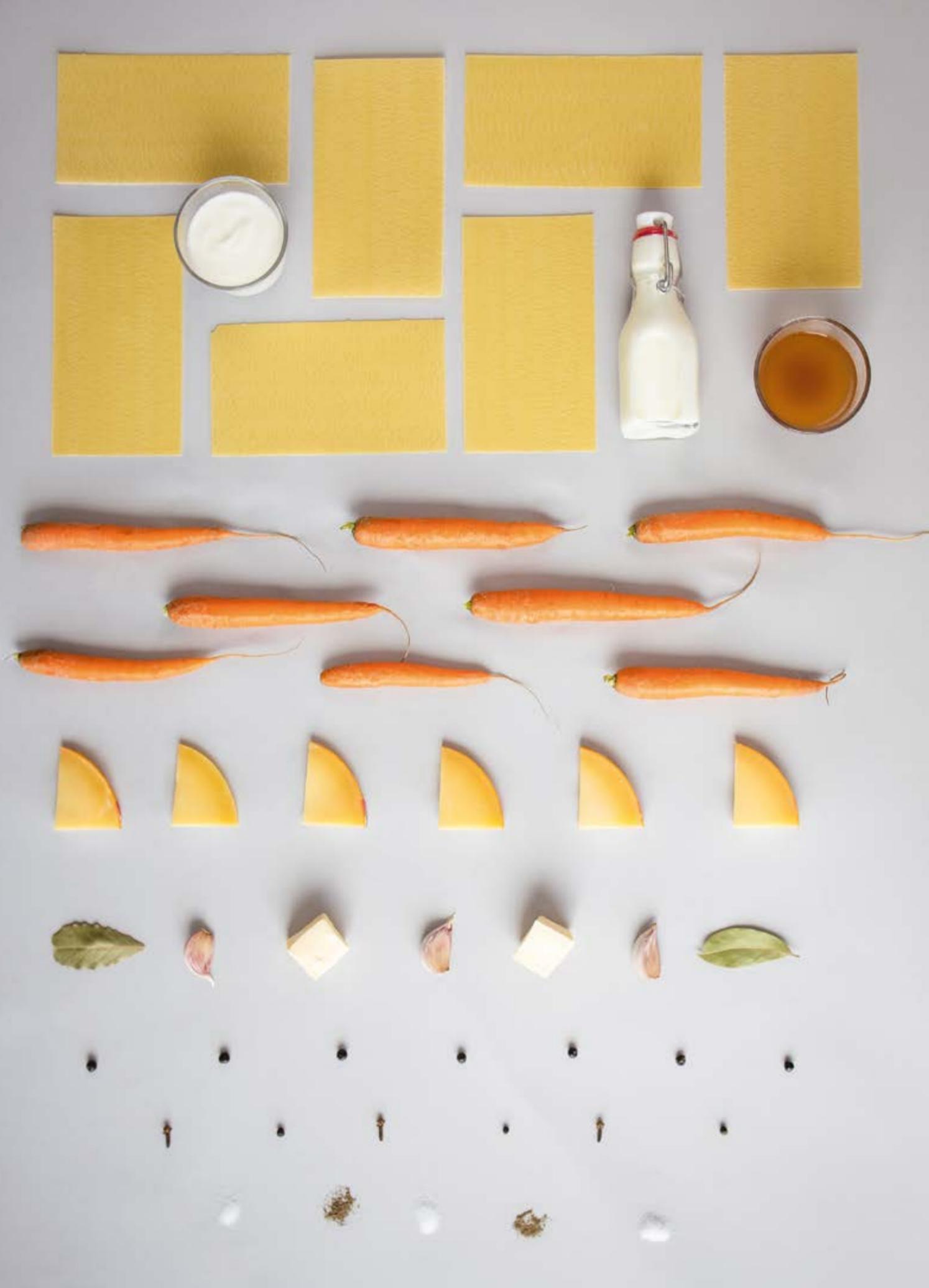
Möhrenfond durch ein Sieb passieren. 375 ml Fond, Milch, Saure Sahne und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3:

Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Lasagneblätter, Soße und Möhrenraspel abwechselnd schichten. Gouda reiben und drüberstreuen. Lasagne ca. 40 Min. goldbraun backen. Guten Appetit!

Tipp:

Dazu passt ein frischer Tomatensalat.



Christian Sprenger

Ausbildung in einem 4-Sterne-Hotel, tätig in Berliner und Brandenburger Restaurants und im Catering, seit 2017 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Am Volkspark, Potsdam



„Mir ist wichtig, gerade bei den Kindern auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Ich habe dieses Rezept ausgewählt, weil es bei den Kindern besonders gut ankommt.“

Brokkolinuggets

Zutatenliste:

1	Brokkoli
½ Zehe	Knoblauch
3	Möhren
2	Eier
125 g	Parmesankäse
220 g	Paniermehl
1 Prise	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer
	Olivener Öl (zum Braten)

Zeitaufwand:

Insgesamt: ca. 45 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Knoblauch schälen und andrücken. Brokkoli und Knoblauch in Salzwasser blanchieren. Anschließend stampfen.

Schritt 2:

Möhren schälen und fein raspeln. Parmesankäse reiben. Gestampften Brokkoli und Knoblauch mit Möhren, Eiern, Parmesankäse und Paniermehl vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3:

Masse zu Nuggets formen und in einer Pfanne in Olivenöl braten. Guten Appetit!

Tipp:

Als Beilage passt Reis mit Soßen wie Tomaten-, Käse- oder Currysoße. Auch Kartoffelpüree lieben die Kinder dazu. Als Salate eignen sich besonders ein angemachter grüner Salat oder ein Tomatensalat.



Dirk Golze-Dornsiepen

Ausbildung im 4-Sterne-Hotel Bleibtreu in Berlin, tätig in der Schweiz und im Restaurant der Deutschen Oper Berlin, seit 2013 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Daumstraße, Berlin



„Als Kitakoch erkenne ich, welche Möglichkeiten ich habe, die Erfahrungen der Kinder zu prägen und aktiv für eine bessere, gesündere und nachhaltigere Bildung zu sorgen. Um die Kinder zu begeistern, arbeite ich ihre eigenen Erfahrungen in meine Speisepläne mit ein. So ist dieses Ketchup-Rezept entstanden.“

Hausgemachtes Ketchup

Zutatenliste:

175 g	Tomatenmark
25 g	getrocknete Tomaten
20 g	Zwiebeln
20 g	Suppengrün
150 ml	Apfelsaft
60 ml	Apfelessig
20 g	Rübenzucker
3 g	Salz

Zeitaufwand:

Insgesamt: ca. 30 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Getrocknete Tomaten, Zwiebeln und Suppengrün fein würfeln. Mit Apfelsaft, Apfelessig, Rübenzucker und Salz in einen Topf geben. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.

Schritt 2:

Alles pürieren und das Tomatenmark unterrühren.

Tipp:

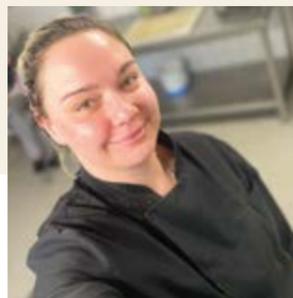
Mit 20 g gekochten roten Linsen und 10 g Sonnenblumenkernen kann man das Rezept mit dem Mixer auch zu einem vegetarischen Aufstrich verarbeiten.



Magdalena Schneider

Nach Kochausbildung tätig im Eventcatering und Hotelgastronomie,
seit 2018 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Kleine Füße – Naseweis, Berlin



„Ich koche gerne für Kinder, weil es eine Herausforderung ist und super viel Spaß macht! Dieses Rezept habe ich ausgewählt, weil es schnell und einfach ist und die Kinder es lieben. Die Soße hat jedes Mal eine andere Farbe. Mal sieht sie wie ein Sonnenaufgang aus und beim nächsten Mal wie ein Sonnenuntergang.“

Sonnensoße

Zutatenliste:

1 kg	Möhren
2	Paprika (rot)
2	Paprika (gelb)
500 g	Frischkäse
750 ml	Gemüsebrühe
½ TL	Paprikapulver
½ TL	Currypulver
Salz	
Pfeffer	
Rapsöl	

Zeitaufwand:

Insgesamt: ca. 25 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Möhren und Paprika putzen und klein schneiden. Gemüse in Rapsöl im Topf leicht anrösten, mit Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. So lange köcheln, bis die Möhren weich sind.

Schritt 2:

Frischkäse dazugeben und pürieren. Nach Bedarf erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Man kann die Sonnensoße zum Beispiel als Nudelsoße servieren. Anstatt Frischkäse eignet sich auch Kokosmilch.



Yannick Küches

Ausbildung im 4-Sterne-Hotel Bütgenbacher Hof in der Belgischen Eifel, tätig in einem Kölner Restaurant und für Kitaträger, seit 2022 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten & Familienzentrum Spurensucher, Köln



„Ich koche gerne für Kinder, weil ich ihnen dadurch die Regionalität und Saisonalität der Lebensmittel näherbringen kann. Ich habe dieses Rezept ausgewählt, weil die Kinder davon sehr begeistert waren. Sie fanden die Suppe ‚kräutertastisch‘!“

Kräutergrüne Frühlingssuppe

Zutatenliste:

1,2 kg	Kohlrabi
300 g	Möhren
6	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Frühlingskräuter
1,8 l	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
200 g	Sahne
2 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 25 Min.
Insgesamt: ca. 60 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Kohlrabi schälen, zarte Blättchen waschen und beiseitelegen. Möhren schälen. Kohlrabi und Möhren in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Schritt 2:

Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebelringe, Kohlrabi- und Möhrenwürfel darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Hälfte der Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25–30 Min. köcheln lassen.

Schritt 3:

Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Kohlrabi-blättchen fein hacken. Grobe Stiele entfernen. Mit 2–3 EL Sahne und Zitronensaft fein pürieren. Zur Suppe geben und alles zusammen pürieren. Übrige Sahne zum Servieren steif schlagen oder nach Bedarf in die Suppe geben, damit diese noch cremiger wird.

Tipp:

Die Suppe passt auch gut zum Sommer. Sie lässt sich mit beliebigen Kräutern verfeinern. Eine gute Alternative zum Kohlrabi sind Kartoffeln mit Radieschen. Als Beilage empfehle ich ein selbstgebackenes Ciabatta und als Topping Croûtons oder ein gehacktes Ei.



Christiane Oppler

Nach Kochausbildung tätig im Restaurant Bräustübl in Berlin-Friedrichshagen, bei der PIN Mail AG, seit 2020 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Im Grünen, Berlin



„Ich finde es erstaunlich, wie einfach und lecker es ist, aus Gemüse einen Bratling zu machen. Über die Freude der Kinder, aber auch ihre ehrliche Kritik, freue ich mich besonders.“

Blumenkohlbratlinge mit Ofenkartoffeln und Pflaumenketchup

Zutatenliste:

½	Blumenkohl
1 ½ kg	Kartoffeln (festkochend)
200 g	Pflaumen
125 g	Zwiebeln
2 Zweige	Rosmarin
200 g	passierte Tomaten
200 g	Tomatenmark
50 g	Sesam
200 g	Haferflocken
2	Eier
100 g	Quark
130 g	Goudakäse
180 ml	Rapsöl
1 Prise	Muskatnuss (gemahlen)
1 TL	Paprikapulver
3 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
	Honig (optional)
	Bratöl

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 40 Min.
Backzeit: ca. 20 Min.
Insgesamt: ca. 1 Std.

Und so geht es:

Schritt 1:

Für das Ketchup: 50 g Zwiebel schälen und klein schneiden. Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Zwiebel in Öl anschwitzen, Pflaumen dazugeben, passierte Tomaten und Tomatenmark dazugeben und ca. 25 Min. köcheln lassen. Im Anschluss pürieren und nach Bedarf mit Honig abschmecken. Honig mit aufkochen lassen, sollte das Ketchup für Kinder unter 1 Jahr gemacht werden. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Schritt 2:

Für die Ofenkartoffeln: Backofen auf 180° C vorheizen. Kartoffeln (mit Schale) waschen und achteln. Marinade aus Rapsöl, Paprikapulver, 2 TL Salz und Pfeffer herstellen und über die Kartoffeln geben. Alles gut durchmengen und auf ein Backblech geben. Rosmarin im Ganzen mit untermengen – die Zweige können nach dem Garen wieder entfernt werden. Ca. 15–25 Min. backen.

Schritt 3:

Für die Bratlinge: Blumenkohl putzen und klein raspeln. 75 g Zwiebel schälen und klein würfeln. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Käse reiben. Blumenkohl, Zwiebel, Sesam, Käse, Haferflocken, Quark und Eier in einer Schüssel vermengen und mit Muskatnuss und 1 TL Salz würzen. Masse in kleine Portionen teilen, zum Beispiel mit einem Eisportionier, oder kleine Bällchen formen und plattdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge unter mehrmaligem Wenden braten.

Schritt 4:

Blumenkohlbratlinge mit Ofenkartoffeln und Pflaumenketchup servieren. Guten Appetit!

Tipp:

Das Ketchup lässt sich auch super am Vortag zubereiten. Die Pflaumen kann man durch Äpfel ersetzen und je nach Sorte und Geschmack auf zusätzliche Süßungsmittel verzichten.



Oliver Zörb

Ausbildung im 4-Sterne-Hotel Fürstenhof in Bad Griesbach, tätig als Patissier u. a. für das Münchner Oktoberfest, bei Sternekoch Jean-Luc Garnier, im Messe- und Eventcatering, in der Kantine des Süddeutschen Verlags u. a., seit 2017 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Haus für Kinder Mainzer Straße, München



„Ich koche gerne für Kinder, da man immer ehrliche Antworten bekommt und mir die Herausforderung gefällt, Kindern etwas Neues oder Ungewohntes nahezubringen. Essen ist für mich mehr als Nahrungsaufnahme – es ist Kultur, Wissenschaft, Handwerk, Leidenschaft und Genuss!“

Asianudeln mit Apfelteriyaki

Zutatenliste:

1 kg Mie-Nudeln
300 ml Apfelsaft
200 ml Sojasoße (salzarm)
600 g Gemüse
(gemischt, z. B. Möhren, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln, Pilze, Chinakohl, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)
1 EL Stärke
Rapsöl
Sesamöl

Zeitaufwand:

Insgesamt: ca. 1 Std.

Und so geht es:

Schritt 1:

Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und sortenrein beiseitestellen. Für die Soße: Apfelsaft und Sojasoße mit Stärke verrühren und kurz aufkochen.

Schritt 2:

Nudeln in heißem, nicht mehr kochendem Wasser einweichen. Abgießen und mit etwas Raps- und Sesamöl beträufeln.

Schritt 3:

Gemüse sortenrein – nacheinander in derselben Pfanne – in etwas Öl anbraten, beginnend mit den Sorten, die etwas länger garen wie z. B. Möhren. Wenn das Gemüse etwas angenommen hat, es aus der Pfanne nehmen und in einem Behälter mit der Soße mischen. Nudeln mit Gemüse und Soße anrichten und bei Bedarf in kleineren Portionen im Kombidämpfer erhitzen. Guten Appetit!

Tipp:

Als Finish können zum Beispiel Lauchzwiebelgrün, Sesam oder Koriander verwendet werden. Als alternative Proteinquellen passen gebratener Tofu oder Tempeh gut. Auch Reis – ich empfehle gebratenen Reis mit etwas Ei – schmeckt lecker dazu.



Heiko Mezger

Tätig als Küchen- und Restaurantleiter in Baden-Württemberg und NRW, Ausbilder-Schein der IHK Stuttgart, Weiterbildung zum veganen/vegetarischen Koch bei der Deutschen Hotelakademie Köln, seit 2018 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten An den Clouthwerken, Köln



„Es gibt nichts Schöneres für mich, als ein leckeres und frisches Gericht für Kinder auf den Tisch zu bringen. Dieses Rezept war mein Startschuss für die Ernährungswende in unserer Kitaküche. Ich habe sehr lange daran gearbeitet, bis es so einfach gemacht werden kann und ein tolles Ergebnis garantiert.“

Hausgemachtes Brot

Zutatenliste:

300 g	Weizenmehl (Typ 1050)
200 g	Weizenmehl (Typ 550)
100 g	Dinkelmehl
30 g	Roggenmehl
5 g	Backmalz
40 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Leinsamen
25 g	Haferflocken (kernig)
20 g	Roggenschrot
4 g	Minze (geribt)
½ Päckchen	Trockenhefe
1 TL	Zuckerrübensirup
400 ml	Wasser (lauwarm)
10 g	Öl

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 30 Min.
Ruhezeit: ca. 2 Std.
Backzeit: 30 Min.
Insgesamt: ca. 3 Std.

Und so geht es:

Schritt 1:

Zuckerrübensirup und Trockenhefe in 300 ml warmes Wasser geben (Idealtemperatur 36 °C), verrühren und 15 Min. stehen lassen.

Schritt 2:

100 g Weizenmehl (Typ 1050), Backmalz, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Haferflocken, Roggenschrot und Minze vermengen, zum Wasser-Hefegemisch geben und 20 Min. gehen lassen.

Schritt 3:

200 g Weizenmehl (Typ 1050), Weizenmehl (Typ 550), Dinkelmehl, Roggenmehl, Öl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Teig mindestens 10–15 Min. lang kneten, bis er nicht mehr an den Fingern klebt. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser hinzugeben.

Schritt 4:

Teig teilen und in zwei schöne Laibe formen oder in Backformen geben. Laibe nochmals mindestens 30 Min. bis 2 Std. gehen lassen. Anschließend bei 220 °C mit 40 % Dampf für 20 Min. backen. Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 10 Min. backen.

Tipp:

Dieses Basisrezept lässt sich abwandeln mit Kartoffeln, Möhren, Rote Bete oder anderen Zutaten – traut euch! Auch die Mehlsorten sind austauschbar – bei hohem Roggen- oder Vollkornanteil empfiehlt sich, mit Sauerteig zu arbeiten. Der Teig kann abgedeckt in einer Form bis zu fünf Tage lang im Kühlschrank lagern.



Marco Herde

Ausbildung im 4-Sterne-Hotel Tanneneck im Allgäu, tätig als Koch und Küchenleiter in Hotels und Kantinen in Bayern, Niedersachsen und Brandenburg, seit 2018 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Regenbogen, Frankfurt (Oder)



„Ich habe dieses Rezept ausgewählt, weil es bei den Kindern gut ankommt und das Gemüse super nach Saison variiert werden kann. Im Winter passen zum Beispiel Kohl und Rüben gut dazu. Ich koche gern für Kinder, weil sie ehrlich sind.“

Frisches Ofengemüse

Zutatenliste:

500 g Kartoffeln (klein)
300 g Süßkartoffeln
300 g Paprika (gelb)
1 Blumenkohl
300 g Fenchel
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl
Paprikapulver
Currypulver
Salz
Pfeffer

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 20 Min.
Backzeit: ca. 20 Min.
Insgesamt: ca. 40 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln schälen und zusammen mit den Kartoffeln, Paprika, Blumenkohl und Fenchel in grobe Stücke (ca. 3x3 cm) schneiden.

Schritt 2:

Gemüse mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ein Backblech geben und ca. 20 Min. bei 200 °C backen.

Tipp:

Das Gemüse kann um Knoblauch, Zwiebeln und andere Sorten erweitert werden. In der Kita servieren wir dazu rotes oder grünes Pesto oder Kräuterquark.





„Das Knäckebrot ist im wahrsten Sinne des Wortes ein ‚Kracher‘. Es knackt schön, hält sich lange und ist einfach zuzubereiten. Der Linsenaufstrich schmeckt super dazu, bietet eine pflanzliche Eiweißquelle und lässt sich je nach Saison mit unterschiedlichen Gemüsesorten zubereiten.“

Knäckebrot mit Linsen-Gemüse-Aufstrich

Zutatenliste:

300 g	Belugalinsen
3	Möhren
200 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Spritzer	Zitrone
120 g	Dinkelmehl (Vollkorn)
120 g	Haferflocken (fein)
200 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
50 g	Leinsamen
9 EL	Oliveneröl
1,1 l	Wasser
1 TL	Honig
1 TL	Salz
	Pfeffer

Zeitaufwand:

Zubereitung: ca. 30 Min.
Ruhe-, Quellzeit: ca. 30 Min.
Backzeit: ca. 1 Std.
Insgesamt: ca. 2 Std.

Und so geht es:

Schritt 1:

Für das Knäckebrot: Dinkelmehl, Haferflocken, 100 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, ½ TL Salz, 5 EL Olivenöl und 500 ml Wasser in einer Schüssel gut vermengen und ca. 30 Min. quellen lassen.

Schritt 2:

Backofen auf 150 – 160 °C (Umluft) vorheizen. Bleche mit Backpapier belegen. Darauf den relativ flüssigen Teig dünn ausstreichen. Die Ränder dürfen nicht zu dünn sein. Wer möchte, streut zusätzlich einige Sonnenblumen- oder Kürbiskerne darüber.

Schritt 3:

Knäckebrot ca. 30 Min. bei 150 – 160 °C (Umluft) backen, dann die Backbleche tauschen. Dabei nicht nur die Etage tauschen, sondern auch die Bleche drehen. Weitere 30 Min. bis zur gewünschten Bräune fertig backen. Vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.

Schritt 4:

Für den Linsen-Gemüse-Aufstrich: 600 ml Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen. Linsen und ½ TL Salz zufügen, ca. 20–30 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln.

Schritt 5:

Möhren und Knollensellerie waschen, schälen und klein würfeln oder grob raspeln. Zwiebeln klein schneiden. 3–4 EL Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Gemüse darin anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Min. garen.

Schritt 6:

Linse in ein feines Sieb abgießen. 100 g Sonnenblumenkerne entweder direkt zum Gemüse geben oder vorher kurz anrösten. Linse zum Gemüse geben. Die Mischung grob pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Schritt 7:

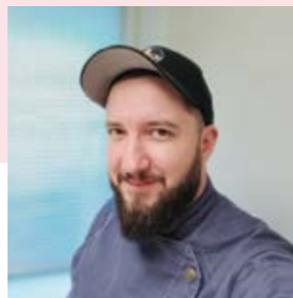
Petersilie waschen, trocken schütteln, klein zupfen und unter den Aufstrich mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.



Mario Tamme

Nach Kochausbildung selbstständig in eigenem Restaurant, tätig in 4- und 5-Sterne-Hotels, hat u. a. die Fußball-Bundesligisten bekocht, seit 2021 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergärten Wirbelwind und Heureka, Berlin



„Ich habe dieses Rezept ausgewählt, weil es ein perfektes Zusammenspiel von süßen, fruchtigen und säuerlichen Zutaten ist, die die Geschmackssinne anregen.“

Gegrillte Avocado mit Orangencouscous und Limetten-Gurken-Dip

Zutatenliste:

2	Avocados
400 g	Couscous
2	Gurken
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Spritzer	Limette
1 Spritzer	Zitrone
1 Stange	Zitronengras
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Bärlauch
500 g	Quark
500 g	Joghurt
800 ml	Orangensaft (frisch gepresst)
3 EL	Ahornsirup
1 EL	Kurkuma (gemahlen)
1 TL	Muskatnuss (gemahlen)
1 TL	Currypulver
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
	Bratöl

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 20 Min.
Ruhe-, Kühlzeit: ca. 40 Min.
Insgesamt: ca. 1 Std.

Und so geht es:

Schritt 1:

Couscous und Orangensaft in einen Topf geben. 2 EL Ahornsirup, Kurkuma, Muskatnuss, Currypulver, Salz und Pfeffer hinzugeben, aufkochen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Schritt 2:

Für den Dip: Quark und Joghurt vermengen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Gurken schälen, klein schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch pürieren. Unter die Quark-Joghurt-Masse heben. Kräuter hacken und nach Belieben hinzugeben. Dip ca. 20 Min. ziehen lassen.

Schritt 3:

Zitronengras ca. 10 Min. ins Gefrierfach legen und danach mit der Rückseite des Messers weichklopfen oder zerdrücken. So lässt sich der Saft, der ätherische Öle enthält, perfekt aus dem Gras pressen. Der Saft wird später zum Garnieren verwendet.

Schritt 4:

Avocados halbieren, entkernen und aus der Schale heben. Scharf anbraten, salzen, pfeffern und mit 1 EL Ahornsirup leicht karamellisieren.

Schritt 5:

Dip nochmal nach Belieben mit Limetten- und/oder Zitronensaft abrunden. Avocado mit Couscous anrichten und als Finish ein paar Tropfen des Zitronengrassafftes darüber träufeln. Guten Appetit!

Tipp:

Ich richte die halbierte Avocado an wie ein Teller und befülle sie mit Couscous. Die Kinder lernen die Lebensmittel besser kennen, wenn die Zutaten möglichst ganz und erkennbar bleiben.



Markus Zorn

Kochausbildung im Vorstandscasino der Bayer AG, 1991 deutscher Meister der Jungköche, Zusammenarbeit mit Harald Wohlfahrt (Schwarzwald) und Ferran Adrià (Spanien), Küchenchef im Fußballstadion BayArena (Bayer 04 Leverkusen), tätig beim Weltwirtschaftsforum Davos, ehrenamtlicher Koch für Obdachlose, seit 2020 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten & Familienzentrum Lustheider Straße, Köln



„Ich halte es für wichtig, Kinder im frühen Alter in eine gesunde, vegetarische und nachhaltige Küche einzuführen und ihnen Vielfältigkeit zu zeigen. Dieses Rezept habe ich ausgewählt, weil es das Lieblingsgericht der Kinder in der Lustheider Straße ist.“

Rosmarinkartoffeln mit Kräuterquark und Ofengemüse

Zutatenliste:

1 kg	Kartoffeln (klein)
2	Paprika (gelb)
2	Paprika (rot)
1	Zucchini (grün)
1	Zucchini (gelb)
1	Aubergine
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Zwiebeln (rot)
50 g	Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
2 Zweige	Rosmarin
1 Spritzer	Zitrone
400 g	Quark (0,3 % Fett)
100 g	Joghurt
1 EL	Honig
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 10 Min.
Backzeit: ca. 30 Min.
Insgesamt: ca. 40 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Für die Rosmarinkartoffeln: Backofen auf 160 °C vorheizen. Kartoffeln längs halbieren. Mit 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer durchmengen und auf ein Backblech legen. Im Backofen bei trockener Hitze ca. 30 Min. garen.

Schritt 2:

Für den Kräuterquark: Kräuter hacken. Quark, Joghurt, gehackte Kräuter, 1 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Zitrone abschmecken.

Schritt 3:

Für das Ofengemüse: Paprika, Zucchini, Aubergine, Frühlingszwiebeln und Zwiebeln in walnussgroße Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Wenn die Kartoffeln schon ca. 15 Min. im Ofen sind, Ofengemüse dazugeben, sodass alles gleichzeitig fertig wird. Weitere 15 Min. garen. Mit Kräuterquark servieren. Guten Appetit!

Tipp:

Dieses Gericht lässt sich das ganze Jahr immer wieder zubereiten. Saisonal kann man die Gemüsesorten wechseln.



Henrike Schuderer

Ausbildung und tätig im 4-Sterne Dorint Hotel, Leitung der Jugendgruppe des Leipziger Kochkunstvereins, im „Zweitjob“ ehemalige Bundesligistin und mehrfache Deutsche Meisterin beim HC Leipzig, seit 2014 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kinderhaus Groß und Klein (GuK), Leipzig



„Als Köchin zeige ich den Kindern gerne, wie vielfältig kochen sein kann. Das Tolle an diesem Rezept ist, dass die Kinder alle Arbeitsschritte selbstständig durchführen können.“

Möhrenwaffeln

Zutatenliste:

300 g	Möhren
180 g	Weizenmehl (Vollkorn)
20 g	Haferflocken
2	Eier
200 ml	Milch
30 ml	Rapsöl

Zeitaufwand:

Insgesamt: ca. 20 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Möhren waschen, schälen und fein reiben.

Schritt 2:

Eier und Rapsöl verquirlen. Milch, Haferflocken und Mehl hinzugeben. Möhren unterheben. Sollte der Teig zu flüssig sein, können noch Mehl oder Haferflocken dazugegeben werden.

Schritt 3:

Kleine Mengen Teig auf ein Waffeleisen geben und ca. 1–2 Min. backen.

Tipp:

Die Waffeln können mit vielen Beilagen, zum Beispiel saisonalem Obst, als Vesper gegessen werden.



Silvia Kobernick

Tätig im Service- und Küchenbereich, im Blumenhaus, Fruchthof Moabit, Pflegebereich, Kinder-, Jugendhilfe und Kitabereich, seit 2022 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Beusselstraße, Berlin



„Wenn Kinder wenig Fleisch zu sich nehmen, stellen rote Linsen eine gute Alternative dar. Sie liefern wichtige Mineralien wie Eisen, Zink und Magnesium, enthalten viele Ballaststoffe und machen lange satt. Wenn ich Essen für Kinder zubereite, lautet die Devise: Kreativ sein, strahlende Kinder- augen erzeugen und sich gemeinsam auf das Essen freuen!“

Rote-Linsen-Lasagne

Zutatenliste:

375 g	rote Linsen
500 g	Lasagneblätter
350 g	Möhren
2 ½	Zwiebeln
5 Zehen	Knoblauch
1 ½ kg	passierte Tomaten
1 ½ l	Gemüsebrühe
3 EL	Oliveneröl
500 ml	Milch (1,5 % Fett)
50 g	Butter
50 g	Mehl
350 ml	Crème fraîche
250 g	Mozzarellakäse (gerieben)
5 TL	Oregano (gerieben)
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
2 ½ TL	Paprika (gemahlen)
1 ½ Bund	Basilikum
	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz
	Pfeffer

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 45 Min.
Backzeit: ca. 30 Min.
Insgesamt: ca. 1 Std. 15 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Für die Lasagne: Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein hacken oder raspeln. Das Gemüse im Olivenöl glasig dünsten.

Schritt 2:

Linse, passierte Tomaten und 1 l Gemüsebrühe hinzugeben. Soße ca. 20–30 Min. köcheln lassen, bis die Linse weich sind. Mit Oregano, Basilikum, Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken.

Schritt 3:

Für die Béchamelsoße: Butter im Topf zergehen lassen. Mehl in die flüssige Butter einrühren. Milch und 500 ml Gemüsebrühe hinzugeben und mit einem Schneebesen so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr da sind. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.

Schritt 4:

Backofen auf 220 °C vorheizen. Linsen-Tomaten-Soße und Lasagneblätter in einer Auflaufform schichten, beginnend und endend mit der Soße. Béchamelsoße darauf geben. Crème fraîche mit einem Löffel darüber verteilen und geriebenen Mozzarellakäse darauf streuen. Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und die Lasagne ca. 30 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Guten Appetit!

Tipp:

Zur Linsen-Lasagne serviere ich gerne Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing.



Gabriele Jöbges

Nach Kochausbildung tätig in der Sternegastronomie in Rheinland-Pfalz und NRW, u. a. in einer Stadthalle, Altenheim, Bistro und Hotels, seit 2018 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Eifelstraße, Köln



„Ich koche gerne für Kinder, weil sie die ehrlichsten Gäste sind und wir gemeinsam experimentieren können. Wir Köchinnen und Köche prägen ihr Essverhalten für die Zukunft und ihr Verständnis für Lebensmittel. In diesem Rezept lassen sich viele Gemüsesorten verarbeiten. Der Kuchen kann zum Mittag oder als Snack angeboten werden.“

Gemüsekuchen

Zutatenliste:

2	Möhren
2	Zucchini
1 Zehe	Knoblauch
200 g	Spinat (tiefgekühlt)
3	Eier
250 g	Käse (gerieben)
125 g	Quark
125 ml	Öl
225 ml	Wasser
500 g	Mehl (Vollkorn)
½ Päckchen	Backpulver
1 Prise	Muskatnuss (gemahlen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 15 Min.
Ruhezeit: ca. 30 Min.
Backzeit: ca. 20 Min.
Insgesamt: ca. 65 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Quark, Öl, Wasser, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten. Ca. 30 Min. ruhen lassen.

Schritt 2:

Spinat auftauen lassen. Knoblauch hacken. Möhren schälen und raspeln. Zucchini raspeln und mit Möhren und Knoblauch anbraten. Spinat unterrühren. Gemüse etwas abkühlen lassen.

Schritt 3:

Backofen auf 175° C (Umluft) vorheizen. Teig auf einem großen Backblech mit hohem Rand ausrollen.

Schritt 4:

Eier, Käse, Muskatnuss, Pfeffer und Salz unter die abgekühlte Gemüsemasse rühren. Diese gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen. Ca. 20 Min. bei 175° C (Umluft) backen.

Tipp:

Als Gemüse eignet sich zum Beispiel auch Rote Bete oder Spitzkohl.



Amor Ben Karouia

Kochausbildung und Weiterbildung als Fachberater für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, Inhaber einer Cateringfirma, seit 2017 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Im Reiherstiegviertel, Hamburg



„Diese Bratlinge ‚inhalieren‘ die Kinder regelrecht. Durch dieses Rezept sind sie auf den Geschmack gekommen und inzwischen essen sie Grünkern auch als Salat. Als Koch begleite ich die Kinder gerne beim Essen und Aufwachsen. Gerade diejenigen, die von zu Hause aus sehr viele Regeln und Essmanieren mitbringen und dadurch die Freude am gemeinsamen Essen verloren haben, möchte ich wieder einen lockeren und experimentierfreudigen Umgang mit Essen ermöglichen.“

Grünkernbratlinge

Zutatenliste:

200 g Grünkern
2 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
30 g Mehl
2 Eier
1 Päckchen Backpulver
Lammgewürz (vegan)
Salz
Pfeffer
Bratöl

Zeitaufwand:

Zubereitung: ca. 45 Min.
Ruhezeit: ca. 30 Min.
Insgesamt: ca. 1 ¼ Std.

Und so geht es:

Schritt 1:

Grünkern nach Anleitung ca. 30–40 Min. weichkochen und abkühlen lassen. Möhren schälen und in feinste Würfel schneiden (Brunoise), Frühlingszwiebeln ebenfalls fein hacken.

Schritt 2:

Grünkern, Gemüse, Mehl, Backpulver, Eier und Gewürze vermengen und ca. 20 Min. ruhen lassen.

Schritt 3:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Grünkernbratlinge mit einem Esslöffel portionieren und im heißen Öl braten. Guten Appetit!

Tipp:

Ich serviere dazu gerne Salate.



Jadwiga Günther

Gelernte Konfektionstechnikerin, tätig im Finanz- und Rechnungswesen, Hotel und Imbiss, seit 2013 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Heinrich der Löwe, Braunschweig



„Ich koche gerne für Kinder, weil sie sich so sehr freuen, wenn ich ihnen etwas Schönes zubereite. Wie zum Beispiel diesen Aufstrich – die Kinder nennen ihn liebevoll ‚Kita-Nutella‘. Ich habe immer ein Glas davon im Kühlschrank!“

Dattel-Schoko-Aufstrich

Zutatenliste:

100 g	Datteln
100 g	Mandeln (gemahlen)
3 EL	Backkakao
2 TL	Margarine
50 ml	Wasser

Zeitaufwand:

Insgesamt: ca. 35 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Datteln in Wasser einweichen. Ca. 30 Min. ziehen lassen. Wasser abgießen.

Schritt 2:

Datteln, Mandeln, Margarine und Backkakao fein pürieren. Den fertigen Aufstrich in Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Die Mandeln können auch durch Cashewkerne, Haselnüsse oder Walnüsse ersetzt werden.



Midori Hsiao

Tätig in Restaurants, im Hotel- und Event-Catering, z. B. für den Formel 1 Australien GP 2018, im 5-Sterne Park Hyatt Hotel und Hilton Hotel in Melbourne, seit 2019 bei FRÖBEL

FROEBEL Carlton Early Learning Centre, Australien



„Es ist toll, dass ich den Kindern Gerichte aus verschiedenen Kulturkreisen näherbringen kann, die sie für sich entdecken können. Diese Scones sind sättigend und gesund – perfekt als Nachmittagsnack! Sie haben eine wunderbare orange Farbe, sodass sie auch für pädagogische Projekte verwendet werden können, wenn beispielsweise Gerichte mit bestimmten Farben entdeckt werden.“

Kürbisscones

Zutatenliste:

400 g	Butternusskürbis
300 g	Mehl
2 EL	Backpulver
2 EL	Margarine
240 ml	Reismilch
1 TL	Vanilleextrakt
1 TL	Zimt (gemahlen)

Zeitaufwand:

Vorbereitung: ca. 25 Min.
Backzeit: ca. 12 Min.
Insgesamt: ca. 40 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Backofen auf 170 °C vorheizen. Kürbis klein würfeln und dünsten, bis er gar ist, dann pürieren. Vanilleextrakt und Zimt hinzufügen, Margarine dazugeben und schmelzen lassen. Kürbismischung beiseitestellen.

Schritt 2:

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Kürbismischung unterheben. Reismilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wichtig ist, den Teig nicht zu stark zu mischen oder zu kneten – er soll nicht hart und keksartig sein, sondern locker und leicht formbar.

Schritt 3:

Etwas Mehl auf die Tischplatte streuen. Teig mit einem Nudelholz ausrollen, bis er ca. 2 cm dick ist. Mit Ausstechformen (ca. 5 cm Durchmesser) in runde Form bringen.

Schritt 4:

Backofen auf 170 °C vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen und Scones auf das Blech legen. Ca. 12 Min. backen. Guten Appetit!

Tipp:

Am besten schmecken die Scones frisch aus dem Ofen. Gerne können sie mit Marmelade, Sahne oder einem Aufstrich serviert werden.



„Ber“ (Norbert) Warncke

Nach Kochausbildung tätig im Hotel am Golfplatz in Sachsen, im Altenpflegeheim in Zehlendorf, als Ausbilder bei der inab (Unternehmen des DGB) und beim Berufsbildungswerk, seit 2018 bei FRÖBEL

FRÖBEL-Kindergarten Freudenberg, Berlin



„Schnell, einfach, lecker – das ist mein Rezept!
Für Kinder koche ich gerne, weil sie ehrlich sind
und Spaß am Kochen und Zubereiten haben.
Sie interessieren sich sehr für Lebensmittel –
vom Samen bis zur Pflanze – und helfen gern
beim Anbau im Garten.“

Nudeln mit Linsenbolognese

Zutatenliste:

1,2 kg Nudeln
400 g Belugalinsen
4 Dosen Tomaten (stückig)
1 EL Tomatenmark
6 Tomaten
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 TL Honig
Salz
Pfeffer
Öl (zum Anbraten)

Zeitaufwand:

Insgesamt: ca. 35 Min.

Und so geht es:

Schritt 1:

Belugalinsen ca. 25 Min. nach Kochanleitung kochen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten klein schneiden und in einem Topf in Öl anbraten. Tomaten aus der Dose und Tomatenmark dazugeben, gut umrühren und kurz aufkochen lassen, dann herunterdrehen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2:

Nudeln kochen. Belugalinsen abgießen und unter die Tomatensoße mengen. Soße nochmals kurz aufkochen und abschmecken. Nudeln mit Linsenbolognese servieren. Guten Appetit!

Tipp:

Wenn man die Nudeln weglässt, schmeckt Walnussbrot auch sehr gut dazu. Wer mag, gibt noch Parmesankäse auf das Gericht.



