

Selbstgemachter Tomatenketchup

Zutaten:

- 50 ml Rapsöl
- 150 g Zwiebelwürfel
- 650 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Orangensaft
- 2 EL Honig
- 2 EL Agavendicksaft
- Pfeffer, Paprikapulver, Salz, Zimt, Curry



Zubereitung:

Das Öl in einem flachen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hell anschwitzen. Die frischen Tomaten schälen und vierteln. Dann die Kerne entfernen und die Tomaten zu den Zwiebeln geben. Orangensaft, Honig und Agavendicksaft hinzufügen. Alles zum Kochen bringen. Anschließend wird die Masse mit dem Mixstab fein püriert. Das Mus mit Gewürzen abschmecken und abkühlen lassen.



Tipp:

Zum Pürieren ein hohes Gefäß wählen, um die Spritzgefahr zu vermeiden. Das Rezept reicht für circa vier Personen.

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit





Erdbeereis

Zutaten:

- 500 g frische Erdbeeren
- 200 ml frische Milch
- 100 ml Sahne
- Zucker



Zubereitung:

Die frischen Erdbeeren unter kaltem Wasser waschen und entstielen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit einem Mixstab pürieren. Dann den Zucker hinzugeben und Sahne sowie Milch unterrühren. Die Masse in kleine Förmchen (z. B. Stieleisförmchen) füllen und etwa einen halben Tag in den Gefrierschrank stellen.



Tipp:

Für kleine „Eishäppchen“ die Masse einfach in eine Eiswürfelform geben und je einen Holzspatel in die Mitte stecken. Achtung: Die Gefrierzeit wird natürlich kürzer.

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz



Kräuterbutter aus dem Schüttelglas

Zutaten:

100 ml Sahne
Prise Salz
Schnittlauch
Petersilie
eventuell andere Kräuter, z. B. Petersilie und Basilikum



Zubereitung:

Zuerst werden die Kräuter gesäubert und klein gehackt. Dann die Sahne in das Glas einfüllen und die Kräuter und das Salz untermischen. Glas schließen. Dieses nun fünf Minuten lang kräftig schütteln, denn so wird aus der Sahne die Butter. Die restliche Flüssigkeit anschließend abgießen und fertig ist die Kräuterbutter.



Tipp:

Die Kräuterbutter schmeckt besonders gut zu selbstgebackenem Brot. Die „Schüttelei“ ist ein tolles Gemeinschaftsangebot für die ganze Familie und macht großen Spaß.

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz





Giersch-Rahm-Suppe

Zutaten für 8 Kinder:

- 750 g junger Giersch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Schmand oder Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch



Zubereitung:

Den jungen Giersch (ganze Pflanze) waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, bis sie glasig ist. Danach Gemüsebrühe und den Giersch dazugeben. Die Masse 15 Minuten garen, anschließend mithilfe eines Siebs trennen und Giersch abtropfen lassen. Gemüse mit einem Mixer fein pürieren, wieder zur Brühe hinzugegeben und verrühren. Schmand ebenfalls in die Brühe rühren und aufkochen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl abschmecken. Mit Petersilie, Schnittlauch und fein gehacktem Giersch bestreuen und servieren.



Tipp:

Kein Giersch im Garten?
Ersetzen Sie ihn einfach durch
Spinat oder Brennnessel.

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz





Kürbisbrot

Zutaten:

- 600 g Kürbisfleisch
- 4 Päckchen Trockenhefe
- 1 kg Mehl
- 4 EL Honig
- 2 Prisen Salz
- 100 g zerlassene Butter
- 4 EL Milch



Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Den Kürbis putzen und in Würfel schneiden. Mit ein wenig Wasser (50 ml) zu Mus kochen und etwas abkühlen lassen. Das lauwarme Mus mit Hefe und Honig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mehl, Salz und Butter dazugeben, kräftig verrühren bis der Teig Blasen wirft. Dann etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig erneut durcharbeiten und in eine eingefettete Kastenform (32 cm) geben. Mit Milch bestreichen und noch einmal abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Danach auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten goldbraun backen.



Tipp:

Während des Backens ein Gefäß mit Wasser auf den Rost stellen.

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz





Apfelrührteriegel

Zutaten:

Getrocknete Apfelringe
Sonnenblumenkerne
Walnüsse
Rosinen
Honig
Apfelsaft
Backoblaten



Zubereitung:

Zuerst Apfelringe, Sonnenblumenkerne, Walnüsse und Rosinen fein hacken und vermengen. Für die Süße Honig hinzugeben und die Masse einmal durchgeknetet. Falls diese zu trocken ist, ein wenig Apfelsaft hinzugeben. Danach die Masse auf eine Oblate geben und als Deckel eine zweite Oblate verwenden. Jetzt ein beschwertes Frühstücksbrett auf die Riegel legen und alles über Nacht trocknen lassen.

Tipp/Bemerkung:

Die Apfelringe können wunderbar aus Äpfeln aus dem Kinder-Garten selbst hergestellt werden. Dafür einfach Äpfel in Ringe schneiden und bei 60 bis 70 Grad vier bis fünf Stunden im Ofen dörren. Für kleine Kinder die Masse besser pürieren statt hacken.



www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz



Knödel mit Kürbissoße

Zutaten:

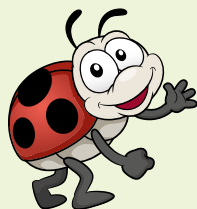
750 g	Kürbis	250 ml	Milch
2	Zwiebeln	4	Eier
2	Knoblauchzehen		gemahlener Kümmel
1 Liter	Gemüsebrühe		altes, hartes Brot
200 ml	Kochsahne		Salz, Pfeffer, Öl
			Petersilie



Zubereitung:

Das „Knödelbrot“ in Milch aufweichen, Salz, Eier und Petersilie dazugeben. Alle Zutaten anschließend gut vermengen und kurz ruhen lassen. Dann Wasser im Topf zum Kochen bringen und Salz hinzugeben. Parallel dazu die Knödel aus der Masse formen und 20 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen den Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schneiden und in Öl anbraten. Anschließend Kürbiswürfel dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen und weichkochen. Die Masse pürieren und mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kochsahne hinzugießen. Knödel mit der Soße anrichten und servieren.



Tipp/Bemerkung:

*Wenn Brot länger liegt, wird es hart.
Es ist aber noch genießbar und wird
auch „Knödelbrot“ genannt.*

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz





Zucchini-Bruschetta

Zutaten:

- 3 kleine Zucchini
 - 2 Zwiebeln
 - 400 g Schmand
 - 400 g Käseraspel
 - 2 große Vollkornbaguettes
- etwas Olivenöl, Kräutersalz und bunter Pfeffer



Zubereitung:

Zuerst das Öl im Topf erhitzen und die zuvor gewürfelten Zwiebeln andünsten. Zucchini würfeln und dazugeben. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Schmand unterrühren, mit Kräutersalz und buntem Pfeffer abschmecken. Dann das Baguette in Scheiben schneiden und bei 180 Grad im Backofen drei Minuten lang anrösten. Anschließend das Blech aus dem Backofen nehmen, die Zucchini auf die Brotscheiben legen und mit dem Käse bestreuen. Das Ganze wandert für weitere acht bis zehn Minuten in den Backofen.



Tipp:

Wer möchte, kann vor dem Servieren noch frischen Schnittlauch über die Brote streuen.

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz





Holunderküchlein in Ausbackteig

Zutaten:

- 10 Holunderblüten
- 75 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 4-5 El Milch
- Zimt, Zucker, Öl



Zubereitung:

Zuerst den Teig zubereiten. Hierzu Ei, Salz, Zucker, Milch, Zimt und Mehl vermengen und zu einem flüssigen Teig kneten. Anschließend die Holunderblüten waschen, abschüteln und am Stiel in den Ausbackteig tauchen. Dann wieder aus dem Teig rausnehmen, leicht abrinnen lassen und in heißem Öl ausbacken. Danach wird die Blüte auf ein Stück Küchenkrepp abgetropft und mit Zimt und Zucker bestreut, serviert.



Tipp:

Beim Waschen der Blüten unbedingt auf Läuse achten. Anstatt der Holunderblüten können auch Äpfel, Birnen oder Bananen so ausgebacken werden.

www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz





Gemüseauflauf mit Kartoffeln und Käse

Zutaten für 35 Kinder:

6 kg	Kartoffeln	10	Eier
10	Tomaten	6	Becher Schlagsahne
5	Brokkoli	500 g	Kochschinken
2 kg	Möhren	Reibekäse, Salz, Pfeffer	

Von der
„Kita Agnesheim“,
Grossroehrsdorf

Zubereitung:

Zuerst die Kartoffeln und Möhren in Scheiben schneiden und bei Bedarf vorher schälen. Brokkoli und Tomaten klein schneiden, alles in eine Auflaufform gegeben. Die Sahne mit den Eiern verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend über das Gemüse gießen. Den in Streifen geschnittenen Kochschinken hinzugeben. Zuletzt Reibekäse über alles streuen und den Auflauf im Ofen bei 200 Grad backen.

Tipp:

Möhren und Kartoffeln können auch am Vortag vorgekocht werden, damit die Kinder diese leichter schälen und schneiden können. Schälen muss man die Kartoffeln übrigens nicht zwangsläufig. Auch der Schinken kann bei Bedarf weggelassen werden.



www.kinder-garten.de



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz

