

Name:

Klasse:

Datum:

Leckerer mit Ei

Rezepte



Gefüllte Eier	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	4 Eier 2 EL Mayonnaise 1 TL Senf 1 TL Tomatenmark 1 Prise Salz und Pfeffer Petersilie, Dill oder Schnittlauch	Eier hart kochen und pellen. Der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel das Eigelb herausnehmen. Das Eigelb mit Senf, Tomatenmark, Mayonnaise, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kräuter waschen und hacken und sie dann unter die Eimasse rühren. Die Eiercreme in die Eihälften füllen und mit Salatblättern auf einem Teller anrichten.
Fliegenpilze	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	4 hartgekochte Eier 2 feste, große Tomaten Mayonnaise aus der Tube Kresse	Die Eier hart kochen und pellen. Die Tomaten halbieren, etwas aushöhlen und die Hälften auf die Eier setzen. Die Pilzköpfe werden mit Mayonnaisetupfern verziert. Besonders dekorativ sieht es aus, wenn die „Fliegenpilze“ in ein Kressebett gesetzt werden.
Eiersalat	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	2 EL Mayonnaise 1 Becher (150 g) Naturjoghurt 1 TL Senf 4 hartgekochte Eier 100 g gekochter Schinken 1 Bund Schnittlauch	Mayonnaise mit Joghurt und Senf verrühren. Die hartgekochten Eier pellen und mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden. Den Schinken würfeln und mit den Eierscheiben zur Salatsoße geben. Alles vorsichtig miteinander vermischen. Den Schnittlauch gut waschen, klein schneiden und den Salat damit bestreuen.

Zu den Eierspeisen schmecken Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Knäckebrot und Gemüserohkost (regional und saisonal) sehr lecker.



Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Leckerer mit Wurst

Rezepte



Die folgenden Rezepte sind Vorschläge. Sicherlich haben die Kinder zahlreiche Ideen für weitere kreative Kombinationen. Soweit wie möglich sollten die Lebensmittel, speziell die Würstchen, aus ökologischer Produktion stammen.

Vorschläge für das Büfett:

Wurstspieße	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	200 g Fleischwurst/Brühwürstchen 1 rote Paprikaschote 1 Salatgurke (alternativ: Gewürzgurken) Cocktailtomaten (Das Gemüse kann entsprechend der Jahreszeit und dem Geschmack variiert werden.)	Die Zutaten in Würfel/Scheiben schneiden und abwechselnd auf Holzstäbchen aufspießen. Die Spieße können zur Dekoration auf halbierte Grapefruits oder Kohlköpfe gesteckt werden, sodass ein „Igel“ entsteht.

Wurstsalat	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	1 kleiner Kopfsalat 200 g Fleischwurst ½ Salatgurke 1 Zwiebel 2 Tomaten 1 TL milder Senf 3–4 EL Zitronensaft 3–4 EL Rapsöl Salz, Pfeffer 3 EL Schnittlauchröllchen	Kopfsalat, Salatgurke, Zwiebel und Tomaten waschen, putzen und zerkleinern. Den Salat grob zerkleinern und das restliche Gemüse in Würfel schneiden. Fleischwurst ebenfalls würfeln. Aus Senf, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren. Die zerkleinerten Zutaten mit der Soße vermengen, den Kopfsalat erst kurz vor dem Verzehr hinzugeben und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Weitere Vorschläge für das „Wurstbüfett“

- Hot-Dogs mit Vollkornbrötchen
- Vollkornbrot/-brötchen, mit verschiedenen Wurstsorten belegt und fantasievoll garniert
- Rohkostplatte mit Dips



Name:

Klasse:

Datum:

Leckerer aus Joghurt

Rezepte



Folgende Zubereitungen eignen sich für das Büfett:

Joghurt mit Zucker und Zimt – Joghurt mit frischen Früchten – Trinkjoghurt mit Früchten – Joghurt pikant, z. B. Tsatsiki – Müsli mit Joghurt

Erdbeerdrink mit Kokosflocken	Zutaten	So wird's gemacht
für 4–6 Personen	500 g Naturjoghurt 400 ml Milch 150 g Erdbeeren 100 g Kokosflocken 2 EL Zitronensaft süßen nach Geschmack	Erdbeeren pürieren und mit den anderen Zutaten zu einem erfrischenden Getränk vermischen – mit Zucker abschmecken.

Himbeerbecher	Zutaten	So wird's gemacht
für 4–6 Personen	500 g frische Himbeeren 250 g Magerquark 250 g Naturjoghurt 2 EL Zucker (oder 2 Tütchen Vanillezucker) Schokostreusel zum Garnieren	Himbeeren vorsichtig waschen. Quark und Joghurt mit dem Zucker verrühren. Die Quark-Joghurtmasse abwechselnd mit den Himbeeren in einer Glasschüssel schichten. Mit Schokostreuseln garnieren.

Tsatsiki	Zutaten	So wird's gemacht
für 4–6 Personen	250 g Magerquark 150 g Joghurt, 3,5 % Fett 1 Salatgurke 1 EL Olivenöl 2 EL gehackte Kräuter 1 Knoblauchzehe Pfeffer, Salz	Quark und Joghurt verrühren. Die Salatgurke schälen und in die Quarkmasse raspeln. Olivenöl, Kräuter und die gepresste Knoblauchzehe untermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Ergänzt werden kann das Büfett mit: Quarkzubereitungen, Vollkornbackwaren, Knäckebrot, Vollkornkeksen, Mürbchen, frischem Obst, Gemüserohkost

- Weitere leckere Rezepte sind im Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW „Bärenstarke Kinderkost“ zu finden.
- Auch die Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW bietet ansprechende Rezepte (siehe www.milch-nrw.de).



Name:

Klasse:

Datum:

Leckeres aus Kartoffeln

Rezepte



Die mitgebrachten Rezepte werden aufgeschrieben und gestaltet. Aus dieser Auswahl werden ein oder mehrere Gerichte zubereitet und gemeinsam gegessen. Steht keine Küche zur Verfügung, wird ein Gericht aus der „kalten Küche“ zubereitet, z. B. Kartoffel-Gemüse-Salat. Eine „warme Variante“ mit geringem Aufwand ist das Kochen von Pellkartoffeln. Hier reichen ein großer Topf und eine mobile Kochplatte aus (Eltern ansprechen), dazu gibt es einen Kräuterquark.

Pellkartoffeln mit Kräuterquark	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	Pellkartoffeln 1 kg Kartoffeln ½ l Wasser	Kartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste reinigen, in den Topf mit Wasser geben und etwa 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und pellen.
	Kräuterquark 250 g Magerquark 4 EL Wasser ½ Zwiebel 1 EL gehackte Petersilie 1 EL geschnittener Schnittlauch Jodsalz, Pfeffer	Der Quark wird mit dem Wasser verrührt. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Petersilie hacken, Schnittlauch schneiden und alles unter die Quarkmasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Selbstgemachte Pommes frites	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	1,2 kg Kartoffeln 4 Msp. Kräutersalz 4 EL Olivenöl	Den Backofen auf 200 Grad einstellen. Kartoffeln waschen, schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Danach werden die Scheiben in 0,5 cm dicke Streifen geschnitten. Kartoffelstäbchen in einer Schüssel mit Kräutersalz und Olivenöl mischen und auf ein Backblech legen. Anschließend in den Backofen schieben. Nach 25 Minuten das Backblech herausnehmen und die Kartoffeln mit einem Pfannenwender wenden, nochmals 20 bis 25 Minuten backen.
Kartoffel-Gemüse-Salat	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	750 g Kartoffeln 2 Zwiebeln, 100 g 1 kleine Salatgurke, 300 g 4 Tomaten, 400 g 1 grüne Paprika, 200 g 150 g saure Sahne 150 g Joghurt 1 EL Essig 1 TL Senf 2–3 EL gemischte Kräuter Pfeffer, Paprika, Jodsalz	Kartoffeln mit Schale garen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Salatgurke schälen und in feine Scheiben schneiden, Tomaten achteln, Paprika in Würfel schneiden. Aus saurer Sahne, Joghurt, Essig, Kräutern und Gewürzen eine Soße rühren und mit dem Gemüse und den Kartoffeln mischen.

Weitere Kartoffelrezepte:

Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW: Bärenstarke Kinderkost | Mahlzeit Kinder | Kreative Resteküche

Name:

Klasse:

Datum:

Leckeres aus Obst und Gemüse

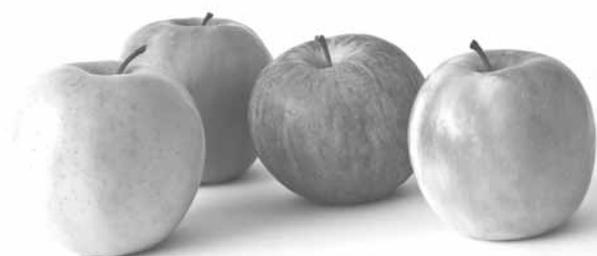
Rezepte



Obstsalat	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	700 g frisches Obst je nach Jahreszeit 4 EL Joghurt evtl. 20 g gehackte Haselnüsse oder Walnüsse etwas Honig oder Zucker zum Nachsüßen (je nach Obst)	Das Obst je nach Art waschen, putzen, entkernen, in kleine (!) Würfel schneiden, mischen, mit Joghurt verrühren, evtl. mit Zucker oder Honig etwas süßen und mit Nüssen bestreuen.

Bratapfel	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	4 säuerliche Äpfel (besonders geeignet ist der Boskoop) 4 TL Honig 4 Msp Zimt 2 Scheiben kerniges Vollkornbrot Butterflöckchen	Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in eine feuerfeste Form setzen. In die ausgehöhlten Äpfel krümeliges Vollkornbrot mit Honig vermischt füllen, mit Zimt bestreuen, Butterflöckchen gleichmäßig verteilen. Die Bratäpfel im Backofen backen. Umluft: 180 °C; Gas: Stufe 2–3 Backzeit: 15 Minuten <i>Dazu passt: warme Vanillesoße oder Vanille-Eis</i>

Sommerliche Rohkostplatte	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	1 Kopfsalat, 200 g 1 Lollo Rosso, 300 g 1/2 Gurke, 200 g 1 rote Paprika, 200 g 1 grüne Paprika, 200 g 2 Tomaten, 100 g 1 Kohlrabi	Bei Kopfsalat und Lollo Rosso grobe Blattrippen entfernen, Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Paprika in Achtel schneiden. Eine Platte mit den Salatblättern belegen, die übrigen zerkleinerten Gemüsearten in Gruppen darauf anrichten. Im Winter eignen sich Endiviansalat, Chinakohl, Möhren und Sellerie für eine Rohkostplatte. <i>Dazu passt gut Tsatsiki.</i> <i>(siehe Rezept unter „Leckeres aus Joghurt“)</i>



Name:

Klasse:

Datum:

Lecker aus Obst und Gemüse

Rezepte



Erdbeermilch	Zutaten	So wird's gemacht
pro Portion	50 g Erdbeeren 100 ml Milch 50 ml Buttermilch	Erdbeeren im Mixer pürieren und mit Milch und Buttermilch zu einer sämigen Mix-Milch verrühren. Anstelle von Erdbeeren eignen sich natürlich auch Bananen, Himbeeren, Pfirsiche etc.

Apfel-Quark-Auflauf	Zutaten	So wird's gemacht
für 4 Personen	500 g Äpfel Saft einer Zitrone 2 Eier 50 g Honig oder Zucker 250 g Quark 20 g Weizenvollkornmehl ½ TL Zimt Butter zum Fetten der Auflaufform	Äpfel waschen und grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen, Eigelb mit Honig oder Zucker, Quark und Weizenvollkornmehl verschlagen. Die Apfelmasse unterheben und mit Zimt abschmecken. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und locker unter die Quark-Apfelmasse heben. Alles in eine gefettete feuerfeste Form geben und im Backofen überbacken. Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 2–3 Backzeit: 20–25 Minuten

Brötchen-Frösche	Zutaten	So wird's gemacht
für 8 Personen	8 Vollkornbrötchen 40 g Butter zum Bestreichen der Brötchen 8 Scheiben Käse (z.B. Gouda) 8 Radieschenscheiben 1 Salatgurke etwas Quark und Petersilie	Die Vollkornbrötchen halbieren, mit Butter bestreichen. Die untere Hälfte mit einer Scheibe Käse belegen, die obere Hälfte auflegen. Die Radieschenscheiben so zwischen die Brötchenhälften legen, dass sie wie eine kleine Zunge heraussehen. Die Salatgurke schälen und in dicke Scheiben schneiden. Unter jedes Brötchen zwei Scheiben legen, sodass sie wie Füße aussehen. Auf die oberen Brötchenhälften aus Quark 2 Augen anbringen und ein kleines Stück Petersilie hineinstecken.

