



GOURMET
KIDS

Lieblingsrezepte

> Bunte Küche <



> BIO-Kartoffel-
Spinatgratin <

BIO-KARTOFFEL- SPINATGRATIN

(Gut für 4–6 Personen)

DAS BRAUCHST DU DAZU:

- 2 BIO-Eier
- 3/8 l BIO-Milch
- Salz, BIO-Pfeffer
- 1 TL BIO-Maisstärke
- 180 g BIO-Blattspinat
(frisch oder tiefgekühlt)
- 700 g BIO-Kartoffeln
- 70 g BIO-Käse gerieben
(Sorte je nach Geschmack)
- ½ TL BIO-Paprikapulver süß
- BIO-Butter zum Ausfetten
der Auflaufform

UTENSILIEN:

- Auflaufform
- Käseibe
- Messer
- Quirl od. Mixer
- Arbeitsbretter

So einfach geht's:

1.

Die Kartoffeln waschen und weich kochen, kurz abkühlen lassen, schälen und in ca. 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

2.

Blattspinat in einer Pfanne kurz dünsten. Eier zusammen mit Milch, Maisstärke, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Eine Auflaufform mit Butter fetten und den geriebenen Käse mit dem Paprikapulver vermischen.

4.

Kartoffeln und Blattspinat abwechselnd in die Auflaufform schichten, Ei-Milch-Mischung gleichmäßig über die Masse gießen und Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backrohr etwa 30 bis 35 Minuten bei 180°C überbacken –

fertig!



› Zartweizenrisotto ‹

ZARTWEIZENRISOTTO

(Reicht für 3–4 Personen)

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 1 Tasse Zartweizen, roh (250 g)
- 1 Liter Wasser zum Aufkochen (4-fache Menge)
- eine Prise Salz
- 3 mittelgroße Bio-Karotten (ca. 80 g)
- ¼ Bio- Brokkoli (80 g)
- 1 Bio-Paprika (rot, gelb oder grün)
- Öl oder Butter zum Anbraten
- eine gehäufte Messerspitze Curcuma
- je eine Prise Salz und Pfeffer
- 2 gehäufte Esslöffel geriebenen Parmesan (60 g)
- ¾ Becher Bio-Schlagobers (200 g)
- Saft einer halben Zitrone
- etwas Petersilie zum Garnieren



Und so geht's:

1.

Zartweizen in das kochende, **gesalzene Wasser** geben und max. 20 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen, bis der Zartweizen weichgekocht ist. Hin und wieder umrühren, damit sich der Zartweizen nicht anlegt.

2.

Die **Karotten** putzen und in Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** entstrunken und die Röschen waschen (außerhalb der Saison kann man ihn gerne auch gefroren verwenden). Beim **Paprika** ebenfalls den Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden.

3.

Karotten in leicht gesalzene Wasser ca. 5 Minuten bissfest kochen, dann den Brokkoli dazugeben und weitere 3 Minuten kochen lassen. Das Gemüse sollte noch etwas bissfest sein.

Danach abseihen.

4.

In einer Pfanne etwas **Butter** oder **Öl** heiß machen, darin den Paprika ca. 1 Minute lang kurz anbraten, öfter rühren oder schwenken.

5.

Danach gekochtes Gemüse und gekochten Zartweizen dazugeben, einmal durchschwenken, mit **Curcuma, Salz und Pfeffer** würzen, **Parmesan** und **Schlagobers** dazugeben. **Wichtig:** immer wieder dazwischen gut umrühren oder schwenken.

6.

Das Zartweizenrisotto eine Minute lang kurz aufkochen, bis sich die Zutaten gut mischen und eine sämige Konsistenz erreicht wurde.

7.

Zum Schluss mit **Zitronensaft** abrunden und mit gehackter **Petersilie** garnieren.



› Gemüsebällchen
in Sesam-Panade ‹

GEMÜSE-BÄLLCHEN IN SESAM-PANADE

(Für 4 Portionen kugelrunden Mittagstisch)

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 1/4 Knolle geschälter BIO-Sellerie
- 3 mittelgroße BIO-Karotten
- 1/4 frischer BIO-Brokkoli
- 70 g BIO-Erbsen
- 70 g BIO-Mais
- 2 BIO-Eier
- 50 g BIO-Milch oder Wasser
- 150 g Semmelwürfel
- 80 g BIO-Emmentaler
- 1/4 Petersilie
- Prise Muskatnuss gerieben
- Salz, und Pfeffer
- eventuell Semmelbrösel

FÜR DIE SESAM-PANADE:

- etwas Mehl
- 2 BIO-Eier
- 100 g Semmelbrösel
- 20 g Sesam
- Öl zum Frittieren der Bällchen

Und so geht's:

1. **Karotten** und den **Sellerie** mit einer Gemüsereibe in feine Streifen reiben.
2. **Brokkoli** kurz im Wasser (er soll in der Mitte noch kernig sein) kochen, herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.
3. **Erbsen** und **Mais** kurz im Brokkoli-Wasser aufkochen lassen.
4. **Eier** und **Milch** versprudeln und über die **Semmelwürfel** geben. Die Masse ca. 5 Minuten quellen lassen und durchkneten, bis die Masse fein ist.
5. Restliche Zutaten hinzugeben und gut abmischen. Falls die Masse aufgrund des Gemüses zu weich ist, einfach etwas **Brösel** dazugeben.
6. Abschließend aus der Masse kleine Bällchen formen und mit **Mehl**, **Eiern** und **Sesambrösel** (die **Semmelbrösel** vorab mit dem **Sesam** mischen) panieren. Zum Herausbraten in eine Pfanne ca. 1 cm **Öl** geben.



› Rindfleisch-
Bulgurlaibchen ‹



RINDFLEISCH- BULGURLAIBCHEN

(je nach Größe für ca. 8 Laibchen)

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 20 g Bulgur
- ½ Zwiebel
- ca. 3 EL Öl
- 330 g Faschiertes vom Rind
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 Prise Suppenwürze
- Majoran
- Kümmel
- 50 g Semmelbrösel
- Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Und so geht's:

1. **Bulgur** 5–7 Minuten in Wasser köcheln lassen, anschließend die Temperatur herunter schalten und im zugedeckten Topf ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die **Zwiebel** fein hacken und in **Öl** anbraten. Das **Faschierte** in einer Schüssel mit den Zwiebeln vermischen, ein **Ei** beimengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
3. Anschließend den Bulgur zugeben und mit **Senf**, **Suppenwürze**, **Majoran** und **Kümmel** abschmecken. Zum Schluss noch **Semmelbrösel** und klein geschnittene **Petersilie** untermengen.
4. Laibchen formen, in Semmelbrösel wälzen und in Öl goldbraun braten.

Tip:

Schmeckt herrlich in Kombination mit Pastinaken-Kartoffelpüree!



› Gemüse-Palatschinkenauflauf ‹

GEMÜSE-PALATSCHINKEN-AUFLAUF

(für 4 Gemüsefans)

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 200 ml Milch
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Prise Salz
- Öl oder Butter

FÜR DIE TOFU-GEMÜSEFÜLLE:

- 50 g Seidentofu
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- ½ Paprika
- 1 Karotte
- 50 g Lauch
- ½ Dose Mais
- 1 Prise Muskatnuss
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

FÜR DEN KRÄUTERAUFGUSS:

- 150 g Sauerrahm
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- Petersilie
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

ZUM GARNIEREN:

- 50 g Käse
- etwas Paprikapulver
- 50 g gerösteten Zwiebel

Und so geht's:

1. Für den Gemüse-Palatschinkenaufwurf zuerst den Palatschinkenteig vorbereiten. Dafür alle Zutaten verrühren und daraus in einer Pfanne dünne Palatschinken backen.
2. Für die Tofu-Gemüsefülle den **Seidentofu** glattrühren, **Semmelbrösel** und **Ei** begeben. **Paprika, Karotte** und **Lauch** klein schneiden und mit dem **Mais** unter die Tofumasse rühren. Mit **Pfeffer, Salz, Petersilie** und **Muskatnuss** abschmecken.
3. Die Palatschinken mit der Gemüsefülle füllen, einrollen und in eine Auflaufform schichten. **Sauerrahm, Milch, Ei, Salz, Pfeffer, Petersilie** und **Schnittlauch** glattrühren und über die Palatschinken gießen.
4. Mit **Käse**, etwas **Paprikapulver** und geröstetem **Zwiebel** bestreuen.
5. Bei 160°C ca. 30 Minuten backen, etwas auskühlen und schmecken lassen!



> Topfenschmarren <

TOPFENSCHMARREN

(für 4 Naschkatzen)

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 3 Eier
- 60 g Butter
- 90 g Zucker
- 250 g Topfen
- 0,25 l Milch
- ½ Pkg. Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Wer es gerne fruchtig hat: Rosinen



So einfach geht's:

1.

Für den Topfenschmarren zuerst das Backrohr auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit weicher Butter ausstreichen.

2.

Die **Eier** trennen. Dotter, **Butter** und **Zucker** schaumig schlagen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

3.

Den Teig in die Auflaufform füllen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten backen. Vor dem Anrichten in Stücke zerteilen.

Tipp:

Zwetschkenröster und Apfelmus passen sehr gut dazu!



> Für Naschkatzen <

DINKELVOLLKORN- ZWETSCHKENKUCHEN

(Zutaten für einen herrlich fruchtigen Kuchen)

DAS WIRD BENÖTIGT:

- 125 g Butter
- 150 g Rohrzucker
- 3 Eier
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Milch
- 2 g Backpulver
- 500 g Zwetschken

FÜR DIE STREUSEL:

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 75 g Butter
- 75 g Zucker

Und so geht's:

1.

Handwarme **Butter** und **Rohrzucker** schaumig schlagen.

2.

Abwechselnd **Eier**, **Milch** und **Mehl** (gemischt mit **Backpulver**) langsam unterrühren, bis eine flaumige und sämige Masse entsteht.

3.

Teig auf ein Backblech aufstreichen und mit **Zwetschken** belegen.

4.

Für die Streusel handwarme **Butter** und **Zucker** schaumig schlagen, **Dinkelvollkornmehl** unterheben und über den Kuchen streuen.

5.

Je nach Größe des Blechs und Höhe der aufgestrichenen Masse sollte der Kuchen ungefähr 40 Minuten bei ca. 180 Grad backen.



**Lust auf noch
mehr Köstlichkeiten?**

Weitere spannende
Rezeptideen folgen :)