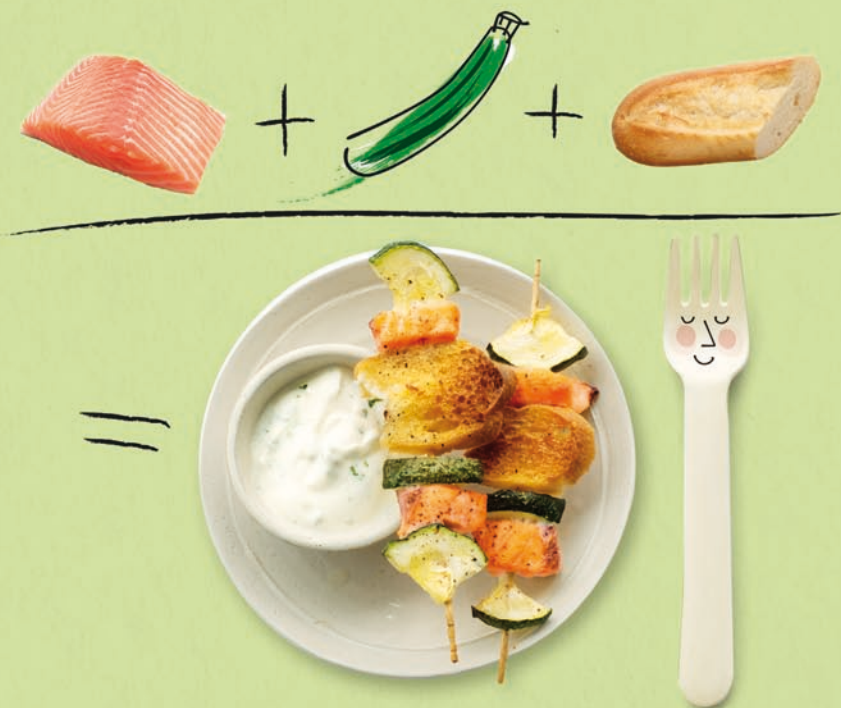


Die einfachsten KLEINKIND- REZEPTE aller Zeiten



Danja Rieber

TRIAS

Rieber

DIE EINFACHSTEN KLEINKINDREZEPTE ALLER ZEITEN

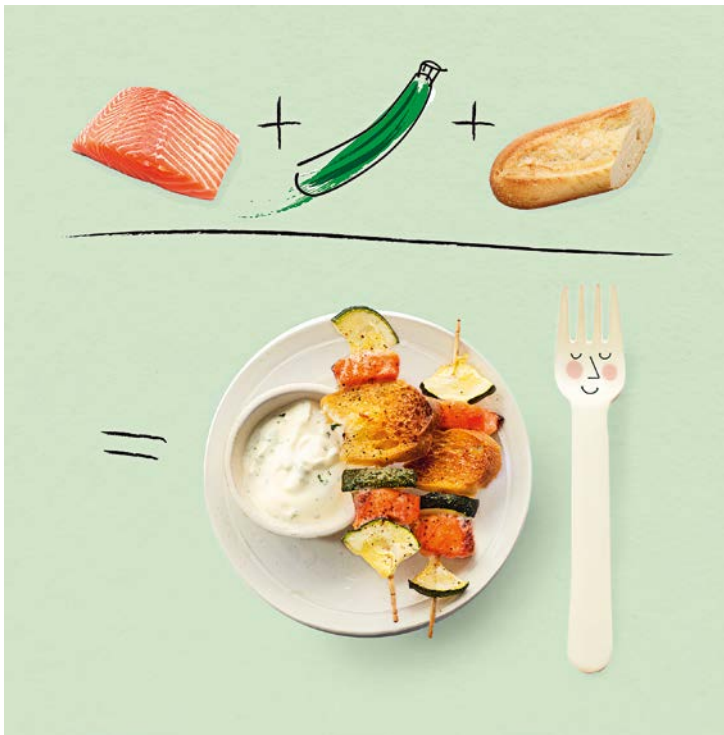




Dunja Rieber weiß aus ihrer Zeit mit einem Baby und einem Kleinkind: Das Essen für die Kleinen soll gesund und lecker sein, aber auf gar keinen Fall kompliziert und aufwendig. So hat die studierte Ernährungswissenschaftlerin mit viel Kreativität und Fachwissen ganz einfache Rezepte mit wenigen Zutaten kreiert, die auch »Kochanfängern« gelingen und dem Kind schmecken. Dunja Rieber arbeitet heute als Journalistin und Kochbuchautorin. Für ihre Arbeit wurde sie bereits mit dem Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgezeichnet. Sie lebt und arbeitet mit ihren beiden Töchtern und ihrem Mann in Landsberg/Bayern.

Dunja Rieber

DIE EINFACHSTEN KLEINKINDREZEPTE ALLER ZEITEN



TRIAS



7 SO EINFACH GEHT'S!

8 BEVOR SIE ANFANGEN ZU KOCHEN

16 REZEPTE

18 FRÜHSTÜCK

- 18 Erdbeer-Hirse-Milch
- 20 Abwehrkraft-Smoothie
- 22 Schoko-Trinkfrühstück
- 24 Knusper-Müsli
- 26 Hafer-Vanille-Porridge
- 28 Schnelles Dinkelbrot ohne Kneten
- 30 Quarkbrötchen
- 32 Pancakes
- 34 5-Minuten-Marmelade
- 36 Kakao-Nuss-Aufstrich
- 38 Möhren-Frischkäse

40 SUPPEN

- 40 Grießklößchensuppe
- 42 Minestrone
- 44 Süßkartoffel-Kokos-Suppe
- 46 Kartoffelcremesuppe mit Würstchen

48 KLEINE GERICHTE & SALATE

- 48 Kartoffel-Tortilla
- 50 Bunte Gemüse-Pommes
- 52 Tomaten-Mozzarella-Omelett
- 54 Couscous-Salat
- 56 Paprika-Bulgur mit Pesto
- 58 Nudelsalat mit Joghurtsoße
- 60 Konfettisalat

62 GEMÜSEGERICHTE

- 62 Schneller Gemüsekuchen
- 64 Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf
- 66 Pfannkuchen mit Champignons



68 Pikanter Ofenschlupfer

70 Käse-Polenta-Bowl

72 Familien-Pizza

74 Nudeln mit Ofen-Tomatensoße

76 Veggie-Frikadellen

78 Lieblings-Burger

80 FISCHGERICHTE

80 Knusperfisch mit Kartoffel-Talern

82 Fisch-Buletten mit Möhrenstampf

84 Nudeln mit Lachs und Spinat

86 Lachs-Spieße

88 Kartoffelrösti mit Räucherlachs

90 FLEISCHGERICHTE

90 Bunttes Hühnerfrikassee

92 Puten-Kokos-Schnitzelchen

94 Puten-Curry

96 Brat-Grünkern mit Hähnchen

98 Chicken Nuggets

100 Schinkennudeln

102 Überbackene Fleischbällchen

104 Kartoffel-Gulasch

106 SÜSSES

106 Apfel-Pfannkuchen

108 Warmer Birnen-Crumble

110 Grießauflauf mit Kirschen

112 Herzchen-Waffeln

114 Stracciatella-Quark

116 Marmorkuchen wie von früher

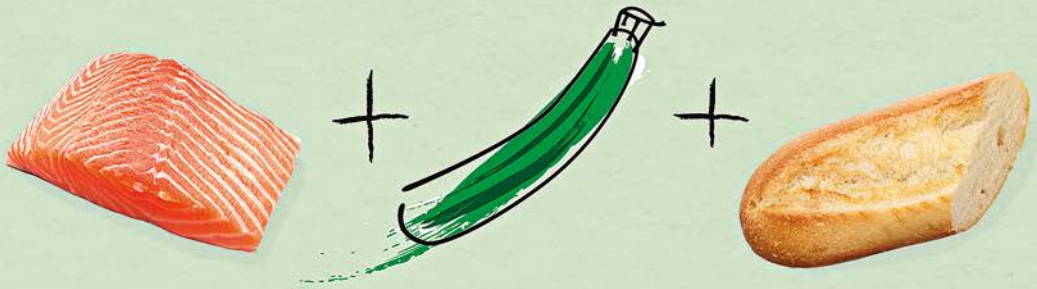
118 Brownie-Kracher

120 Kekskugeln

122 Frozen Joghurt

124 Orangenlimo selbst gemacht

SOOOOOO....
EINFACH!



==



SO EINFACH GEHT'S!

Ganz schnell ist Ihr Kind aus dem Babyalter herausgewachsen und Sie können alle gemeinsam essen. Bestimmt möchten Sie Ihrem Nachwuchs von Anfang an zeigen, wie lecker gesundes Essen ist.

Ihr Kind lernt jetzt vor allem durch Abgucken – und Sie sind das beste Vorbild, auch beim Essen. Wenn Sie sich selbst gesund ernähren, wird Ihr Kind das nachmachen und auch gern Gemüse oder Obst essen. Natürlich klappt das nicht immer oder täglich, manche Kinder können ganz schön stur sein, was bestimmte Lebensmittel angeht. Nur nicht aufgeben! Seien Sie erfinderisch – ich verrate Ihnen einige erprobte Tipps aus meiner Trickkiste.

Ist es überhaupt möglich, trotz stressigem Alltag frisches und gesundes Essen auf den Tisch zu bringen? Keine Sorge, das geht ganz einfach, Sie brauchen nur die richtigen Rezepte. Wenig Aufwand, viel Geschmack – das ist das Motto dieses Buches. Schon mit maximal fünf bis sechs Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind, lassen sich gesunde Lieblingsgerichte zubereiten. Versprochen!

Bei allen Rezepten sehen Sie auf einen Blick, was Sie brauchen, denn alle Zutaten sind auf der Seite abgebildet. Mit wenigen Handgriffen haben Sie die Zutaten vorbereitet und viele Gerichte stehen schon in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch. Da gelingt das Selbstzubereiten wirklich im Handumdrehen, und Spaß macht das auch! Noch ein Vorteil: Fast alle Rezepte sind für einen kleinen und einen großen Esser ausgelegt, sodass Sie für sich nichts extra zu kochen brauchen.

Lassen Sie es sich schmecken,

Dunja Rieber

BEVOR SIE ANFANGEN ZU KOCHEN

Sie möchten selbst für Ihr Kind kochen? Super! Mit meinen Rezepten gelingt das bestimmt. Sie sind nämlich supersimpel und immer gleich aufgebaut: Oben auf der Seite sehen Sie alle Zutaten auf einen Blick – und es sind niemals mehr als sechs. Das Rezept, die Zubereitungsdauer und die Anzahl der Portionen finden Sie in der Box. Einfacher und übersichtlicher geht es gar nicht. Sie können also sofort loslegen. Und das Beste: Die meisten Rezepte sind für einen kleinen und einen großen Esser gedacht: Sie brauchen also für sich selbst gar nichts extra zu kochen und sparen so eine Menge Zeit.

GESUND UND GLÜCKLICH GROSS WERDEN

Wenn Kinder wachsen, toben und lernen, brauchen sie eine gute Grundlage dafür: Vollkorn, Gemüse, Obst und etwas Fisch sind die beste Basis.

Viel Wasser

Kleine Kinder sollen viel trinken, etwa vier bis fünf Gläser am Tag: insgesamt etwa

800 ml für Ein- bis Dreijährige, 900 ml für Vier- bis Siebenjährige. Am besten geeignet sind Leitungswasser oder Mineralwasser. Ungesüßte Tees sind eine gute Abwechslung zu Schorle und Saft. Reine Säfte enthalten viel Fruchtzucker und sind zum Durstlöschen nicht so gut. Am besten verdünnen Sie sie im Verhältnis 2:1 oder 3:1. Gesüßte Fruchtnektare oder Limonaden sind für kleine Kinder nicht geeignet.

Gesundes Fett

An guten Fetten müssen Sie nicht sparen. Olivenöl und Rapsöl liefern wertvolle und gesunde Fettsäuren, die die Entwicklung Ihres Kindes fördern. Und wenn es um das Gewicht geht, sind es eher Zucker und einfache Kohlenhydrate, die zu viele Kilos fördern.

BUNT ESSEN

Der Hauptanteil von unserem Essen sollte aus Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Obst bestehen. Etwa drei Kinderhände voll Gemüse und ein bis zwei Kinderhände voll Obst am Tag sind optimal.

Etwas Fisch

Fisch kommt bei Ihnen ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch? Prima! Darin stecken ebenfalls besonders gute Fette, die die Gehirnentwicklung fördern. Besonders viele der wertvollen Omega-3-Fettsäuren stecken in Lachs und Seelachs.

Naturbelassen

Je unverarbeiteter das Lebensmittel, desto mehr Nährstoffe stecken darin. Und wer schon mal gesehen hat, wie aus ganzen Körnern Mehl gemahlen wird oder dass auch Raspelkäse vom Stück kommt, hat schon als Kind einen ganz anderen Bezug zum Essen. Klar, oft muss es schnell gehen, aber wenn Sie einmal die Woche mit Ihrem Kind zusammen frisch kochen, haben Sie schon viel erreicht.

Nährstoffe im Überblick

Kalzium: Von dem Speicher an Kalzium, den wir in jungen Jahren in unseren Knochen einlagern, zehren wir ein Leben lang. Gerade bei kleinen Kindern sollte dieser Mineralstoff daher nicht zu kurz kommen. Gute Quellen sind Bio-Milch und Bio-Milchprodukte, z. B. Käse. Aber auch in einigen pflanzlichen Lebensmitteln steckt Kalzium, z. B. in Nüssen, grünem Gemüse und einigen Mineralwässern.

Vitamin D: Fast ebenso wichtig wie Kalzium ist für unseren Knochenstoffwechsel Vitamin D. Gehen wir viel raus, bildet unser Körper es unter Sonneneinstrahlung selbst. Fisch, Eier und Champignons enthalten ebenfalls Vitamin D und sollten im



Winter, wenn wir wenig Sonne abbekommen, öfters auf dem Tisch stehen.

Jod: Das Spurenelement ist Bestandteil wichtiger Hormone. Deutschland hat jodarme Böden – pflanzliche Lebensmittel, die darauf wachsen, sind daher ebenfalls arm an Jod. Die so gut wie einzige Quelle für Jod ist Seefisch wie Seelachs und Kabeljau. Verwenden Sie am besten auch jodiertes Speisesalz.

Eisen: Wenn Kinder wenig oder gar kein Fleisch essen, ist es wichtig, dass genügend pflanzliche Eisenlieferanten auf den Tisch kommen: Hafer, Hirse, Vollkorn, Brokkoli, Fenchel, Hülsenfrüchte oder auch Sesam. Wichtig: Etwas Vitamin C aus Saft oder Obst zum Essen fördert die Aufnahme des pflanzlichen Eisens.

Folsäure: Essen kleine Kinder viel grünes Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte und Eier, sind sie gut mit Folsäure versorgt. Das B-Vitamin ist z. B. für die Blutbildung wichtig.

KLEINE HELFER FÜR DIE KINDERKÜCHE



*Spar-
SCHÄLER*



*Gemüsemesser
& BRETT*



*Kinder-
MESSER*



*Pürier-
STAB*



*Blitz-
HACKER*



*Gefrier-
DOSEN*



*Salz &
PFEFFER*



*Eis-
FÖRMCHEN*



*Kinder-
SCHÜRZE*

Sparschäler

Kartoffeln, Gurken und Möhren lassen sich damit schnell und sparsam schälen. Das ist wichtig, denn unter der Schale sitzen die meisten Vitamine und Mineralstoffe.

Gemüsemesser & Brett

Hierbei lohnt es sich, in Qualität zu investieren. Holzbretter sind übrigens ebenso hygienisch wie die vermeintlich reineren Kunststoffbretter.

Kindermesser

Mithelfen ist eine gute Strategie, um skeptische Esser von gesunder Kost zu überzeugen. Für Kinder gibt es spezielle Produkte mit Fingerschutz.

Pürierstab

Mit dem Zauberstab lassen sich Soßen und Suppen fein pürieren – so mögen die meisten Kinder Gemüse oder Hülsenfrüchte am liebsten.

Blitzhacker

Je kleiner das Gemüse, desto besser lassen sich weniger beliebte Sorten »verstecken«. Auch in Salaten und Suppen kommt Feingeraspeltes oft gut an.

Gefrierdosen

Wer gleich die doppelte Menge kocht, ist an hektischen Tagen froh, einen Vorrat zu haben. Gefrorenes am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Salz & Pfeffer

Verwenden Sie am besten Jodsalz oder Kräutersalz, das ebenso intensiv würzt, jedoch nur halb so viel Kochsalz enthält. Weißer Pfeffer würzt milder als schwarzer.

Eisförmchen

Jeden Tag ein Eis? Kein Problem! Mit viel Frucht und wenig/ohne Zucker lässt sich die gesunde Nascherei schnell selbst machen und in Förmchen einfrieren.

Kinderschürze

Umschütten, schneiden, kneten: Das macht schon kleine Kinder stolz. Damit auch mal etwas daneben gehen kann, ist eine hübsche Kinderschürze praktisch.