

»LEKTION LECKER«

Gesunde Rezeptideen

kita
Sternstraße an der Elbe

Eine Initiative der Kita Sternstraße · Sternstraße 32 · 01139 Dresden



BANANENKUCHEN

... richtig lecker!



Zutaten:

- 500 g reife Bananen
- 50 g gehackte Nüsse
- 100 g Rosinen
- 75 g Haferflocken
- 125 g Vollkornmehl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz



Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Bananen zerdrücken und mit allen anderen Zutaten zu einem weichen, feuchten Teig verrühren.

Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform oder eine 24er Springform füllen und ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Mindestens 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.



Notizen:



APFEL-POMMES-KUCHEN

... Pommes mal Gesund!



Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl (Weizen)
- 250 g Butter
- 125 g Honig
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 2 TL Zimt, 1 Prise Salz
- 4 Nelken (frisch gemahlen)
abgeriebene Zitronenschale
- 800 g Äpfel
- 100 g Rosinen, Saft einer Zitrone



Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Zubereitung:

Das Mehl mit Zimt, Nelken, Backpulver, Salz und Zitronenschale mischen. Honig dazu wiegen und kalte Butter darüber schneiden. Alles rasch zu einem glatten Teig zusammen kneten und ca. 1/2 Stunde kühl stellen.

Äpfel mit Schale und Kerngehäuse grob in Pommes-Stifte raspeln, den Zitronensaft und die Rosinen untermischen. 2/3 der Teigmenge als Streusel auf ein Backblech krümeln, die Apfelmasse darüber geben und den restlichen Teig darauf krümeln.

Bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Noch ofenwarm, mit frisch geriebenen Apfel-Pommes-Stiften, Zimtpulver und Schlagsahne servieren.



Notizen:



3-FREUNDES-KEKS

... macht Freunde!



Zutaten:

- 250 g frische Haferflocken
- 250 g getrocknete Pflaumen
- 125 g Butter
- 100 g Honig
- 2 Eier
- 1/2 TL Backpulver
- Mark einer Vanilleschote

Zubereitung:

Butter zerlassen, nach und nach die frisch gequetschten Haferflocken unterrühren und abkühlen lassen.

Die Eier schaumig schlagen, den Honig, Vanillemark und Backpulver dazu geben. Die Pflaumen würfeln, alle Zutaten vermischen und kurz durchziehen lassen.



Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 175 grd C ca. 15 Minuten backen.



Notizen:



MÖHREN-WALNUSS-MUFFINS

... für kleine Hasen!



Zutaten:

- 220 g Vollkornmehl
- 150 g geraspelte Möhren
- 200 ml Sahne
- 100 g Honig
- 100 g Schmand
- 90 g gehackte Walnüsse
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Ei
- 80 ml Sonnenblumenöl



Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Die Vertiefungen eines Muffinblechs einfetten und das Blech in den Gefrierschrank stellen.

Für die Füllung den Schmand mit 2 EL Honig und 30 g gehackten Walnüssen verrühren. Das Mehl mit den Möhren, den restlichen Walnüssen, dem Backpulver und dem Natron vermischen.

In einer weiteren Schüssel das Ei leicht verquirlen.

Den restlichen Honig, Sonnenblumenöl und Sahne gut unterrühren. Die Mehlmischung zugeben. Die Hälfte des Teiges in die Blech-Vertiefungen einfüllen. Jeweils ein Teelöffel der Füllung darauf geben und mit dem restlichen Teig auffüllen.

Im heißen Backofen 20 bis 25 Minuten backen und anschließend noch 5 Minuten im Blech ruhen lassen.



Notizen:



KARTOFFELECKEN

... edle Erdäpfel!



Zutaten:

- 4 Kartoffeln
- Olivenöl
- Kräutersalz
- Rosmarin oder Sesam

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten



Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich mit einer Gemüsebürste reinigen und in Spalten schneiden.

In Olivenöl und Kräutersalz schwenken, mit Sesam bestreuen und im Herd bei Mittelhitze ca. 20 Minuten goldgelb backen.



Notizen:



KETCHUP

... bestens zur Kartoffeleckel!



Zutaten:

- 200 g Tomatenmark
- $\frac{3}{4}$ Tasse Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Honig
- $\frac{1}{2}$ EL Salz
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Prisen Piment
- 2 Prisen Gewürznelken



Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Zubereitung:

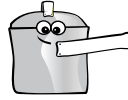
Geben Sie alle Zutaten (außer den Honig) in einen mittelgroßen Kochtopf. Bringen Sie die Masse unter Rühren zum Kochen.

Schließen Sie den Topf mit einem Deckel und lassen Sie den Ketchup bei niedriger Hitze und unter gelegentlichem Umrühren für 20 Minuten köcheln.

Erst gegen Ende wird der Honig hinzugegeben. Nach dem Abkühlen können Sie den Ketchup problemlos in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank lagern. Gutes Gelingen!



Notizen:



HIRSEPUFFER MIT GURKENSCHMAND

... selbst ist die Tomate!



Zutaten:

- 1 Tasse Hirse
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 2 1/2 Tassen Gemüsebrühe
- 250 g Schmand
- 1 Gurke
- Pfefferminze
- Salz



Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung:

Hirse waschen. Zwiebel, Möhre, Lauch fein würfeln, in Öl etwas andünsten und die Hirse dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten kochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und die Masse mit Salz würzen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Aus der abgekühlten Masse kleine Puffer formen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Im Ofen 15-20 Minuten backen. Bei Bedarf wenden. Schmand mit einer kleinen gehobelten Gurke, etwas frischer Pfefferminze und Salz verrühren. Je nach Geschmack mit frischem Knoblauch verfeinern.



Notizen:



INDIANERECKEN

... vom Tippi in die Küche!



Zutaten:

- 250 g Maisgrieß
- 2 EL feingemahlene Buchweizen
- 1 L Wasser
- 4 EL Gartenkräuter
Suppengrün
(frisch oder gefrosten)
- 40 g Butter
- 1 TL Stein/Ursalz



Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung:

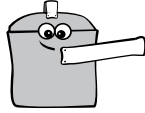
Wasser mit Suppengrün Salz und Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Maisgrieß und feingemahlene Buchweizen einrühren, ca. 5 Minuten kochen, dann 20 Minuten quellen lassen.

Unter den fertigen, festen Maisbrei Butter und feingehackte Kräuter rühren.

Die Masse auf eine Platte ca. 1 cm dick streichen. In erkaltetem Zustand in beliebig große Stücke schneiden und in Butter auf beiden Seiten knusprig ausbacken.



Notizen:



RAPUNZELSALAT

... Märchenhaft lecker!



Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 250 g Äpfel
- 200 g Rapunzel (Feldsalat)
- 100 g Zwiebeln
- 6 EL Apfelessig
- 10 EL Olivenöl
- 2 TL körniger Senf
- 1 TL Stein/Ursalz
- ¼ Liter Gemüsebrühe



Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln gar kochen und schälen. Essig, Senf und Salz cremig rühren, Zwiebeln und Äpfel fein würfeln und Kartoffeln in kleine Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe (ohne Hefe und Geschmacksverstärker) im Wasser auflösen, alles gut mischen und ca. 1 h durchziehen lassen.

Salat waschen, zupfen oder in Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unterheben.



Notizen:



PAPRIKA-BANANEN-SALAT

... ungewöhnlich aussergewöhnlich !



Zutaten:

- 1 große, reife Banane
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 rote Paprika
- 1 Apfel
- Curry
- Stein/Ursalz

Zubereitung:

Die Banane mit der Gabel fein zerdrücken, mit kaltgepresstem Öl und Zitronensaft verrühren und das Dressing mit Salz und Curry abschmecken.

2 Paprika in kleine Würfel schneiden, 1 Apfel reiben und unter das Dressing heben



Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten



Notizen:



KAUGUMMISALAT

... ohne Blasen!



Zutaten:

- 1 Melone (Wasser/Honig,...)
- 1 kleiner Apfel
- Pfefferminze
frisch oder getrocknet

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten



Zubereitung:

Die Melone halbieren und das Innere in Würfel schneiden, d.h. die beiden Hälften aushöhlen.

Die Melonenstücke in einer Salatschüssel mit frischer, fein geschnittener oder getrockneter (Tee) Pfefferminze verrühren.

Kurz kühl stellen und durchziehen lassen.

Zum Servieren in die ausgehöhlten Melonenhälften füllen und mit einem Pfefferminzweig garnieren.



Notizen:



TOASTBROT

... darauf einen Toast!



Zutaten:

- 600 g Dinkel
- 200 g Weizen
- 500 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 70 g Butter
- 2 TL Salz
- 1/2 EL Honig



Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitung:

Das möglichst frisch gemahlene Mehl in eine Schüssel geben. Mit der Hefe, dem Wasser, Honig, Salz und der zerlassenen, abgekühlten Butter zu einem geschmeidigen, nicht klebenden Teig ca. 5-10 Minuten verkneten.

Mit Mehl bestäuben. Schüssel mit Folie oder Deckel gut verschließen, damit der Teig nicht austrocknet. 20 Minuten gehen lassen.

Teig etwa 8 cm hoch in zwei gefettete Formen füllen.

Mit einer Blumenspritze gut mit Wasser besprühen.

Backzeit: In einem auf 200 °C vorgeheizten Backofen auf zweiter Schiene von unten 20 Minuten, dann Ofen ausschalten und Brote 10 Minuten in der Nachhitze belassen.

Brote kurze Zeit abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und bis zum nächsten Tag stehen lassen.



Notizen:



VIEL-KORN-BROT

... mehr als wenig Korn!



Zutaten:

- 1000 g Getreidemischung
(Roggen, Weizen, Dinkel)
- 750 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 1 Ei
- 1 EL Salz



Zubereitungszeit:

ca. 1 1/2 Stunden

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe in einem Teil der vorgegebenen Wassermenge auflösen und in der Mulde mit etwas Mehl zu einem dicklichen Brei verrühren.

Mit Mehl bestäuben. 15 Minuten gehen lassen. Ei, Salz und restliches Wasser zugeben und gründlich verkneten. Schüssel mit Folie oder Deckel abdecken, damit die Teigoberfläche nicht austrocknet. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und mit nassen Händen glattstreichen. 10 Minuten gehen lassen. Mit einer Blumenspritze mit Wasser besprühen.

Backzeit: In einem auf höchste Hitze vorgeheizten Backofen 10 Minuten, dann 45 Minuten bei 180-200 °C. Aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Notizen:



DINKEL-VOLLKORNBRÖTCHEN

... der Frühstückstraum!



Zutaten:

- 750 g Dinkel
- 1 Würfel Hefe
- 420 g Wasser
- 1 EL Salz (Stein-Salz)



Zubereitungszeit:

50 Minuten

Zubereitung:

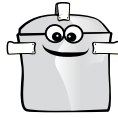
Dinkel fein mahlen. Die frische Hefe, das Wasser und Salz in die Mehlmitte geben. Die Masse ca. 10 Minuten zu einem lockeren Teig kneten.

Daraus ca. 16 Brötchen formen, auf ein Backblech legen und mit einem Geschirrtuch zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten bei 250 Grad Celsius und 10 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.



Notizen:



ERDBEER-STREICH

... ein frischer Anstrich für das Brot!



Zutaten:

- 150 g Erdbeeren
- Ca. 15 getrocknete Datteln
- Frischer Basilikum

Zubereitung:

Die frischen, sehr reifen Erdbeeren waschen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die getrockneten Datteln in kleine Stücke schneiden, den Basilikum (Menge je nach Geschmack) waschen, abtrocknen lassen und fein hacken.



Zubereitungszeit:

15 Minuten

Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer festen Masse pürieren. Die Menge der Datteln hängt davon ab, wie viel Flüssigkeit die Erdbeeren haben.



Notizen:



SPATZEN-SCHOKOLADE

... süüüß!



Zutaten:

- 125 g Haselnussmus
- 125 g Butter
- 75 g Honig
- 1 EL Kakao
- Vanillemark einer Schote

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Mixer schaumig schlagen.

Tipp: Die ausgekratzte Vanilleschote und etwas Pfefferminze mit heißem Wasser überbrühen und als Tee genießen.



Zubereitungszeit:

15 Minuten



Notizen:



RHABARBER-MARMELADE

... Barberhabarber ...!



Zutaten:

- 250 g Rhabarber
- 250 g Erdbeeren
- 175 g Honig
- 1/2 Vanilleschote
- 5 Blätter Pfefferminze
- 1 TL Agar-Agar



Zubereitungszeit:

20 Minuten

Zubereitung:

Die Minze sehr fein hacken. Den Rhabarber putzen und in Stückchen schneiden. Die Erdbeeren putzen und ebenfalls in Stückchen schneiden.

Obst und Minze zusammen mit dem Honig in einen Topf geben und erwärmen. Auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Obst weich ist. Vom Herd nehmen, pürieren und aufkochen lassen.

Das Agar-Agar unterrühren und 2 - 3 min. sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Vanille unterrühren. In sterile Gläser füllen und noch heiß verschließen.



Notizen:

GRÜNKERNCREME

... grün ja grün sind ...!



Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Würfel Hefe
- ¼ l Gemüsebrühe
- 80 g Grünkern
- ½ TL Apfelessig
- 100 g Butter
- 2 TL Kräutersalz
- Je 2 EL Majoran und Thymian



Zubereitungszeit:

20 Minuten

Zubereitung:

Gewürze mischen, dabei die Trockenkräuter in den Händen reiben. Zwiebeln und Knoblauch würfeln.

In der Hälfte der Butter Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Hefe hineinbröseln, Gewürze dazugeben und gut verrühren. Grünkern fein mahlen, unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen.

Apfelessig dazugeben und so lange rühren, bis sich ein Kloss formen lässt. Abkühlen lassen und dann die restliche Butter unterheben.



Notizen:



REIS-PETER-METT

... findet auch die Maxi nett!



Zutaten:

- 50 g Reiswaffeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 50 g Tomatenmark
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 1 EL Kümmel



Zubereitung:

Wasser, Pfeffer, Salz und Tomatenmark in eine Schüssel geben und alles zusammen verrühren.

Die Reiswaffeln gut zerbröseln, die Zwiebeln klein hacken und dann beides zusammen in die Tomatenmark-Mischung rühren.

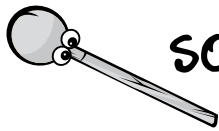
Das ganze ungefähr eine Stunde ziehen lassen.

Zubereitungszeit:

15 Minuten



Notizen:



SONNENBLUMEN-AUFSTRICH

... sonnig, blumig!



Zutaten:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100-125 ml Wasser
- ½ TL Salz
- Saft einer halben Zitrone
- Frische Kräuter
 (z.B. Bärlauch)

Zubereitung:

Wasser, Pfeffer, Salz und Tomatenmark in eine Schüssel geben und alles zusammen verrühren.

Die Reiswaffeln gut zerbröseln, die Zwiebeln klein hacken und dann beides zusammen in die Tomatenmark-Mischung rühren.

Das ganze ungefähr eine Stunde ziehen lassen.



Zubereitungszeit:

15 Minuten



Notizen:



OBST-MÜSLI MIT NÜSSEN

... viel Eisen!



Zutaten:

- 3 EL Getreide (Dinkel, Weizen,...)
- 1 kleine Banane
- 1 kleiner Apfel
- Nüsse (z.B. Walnüsse)



Zubereitungszeit:

10 Minuten

Zubereitung:

Das Getreide abends grob mahlen/schroten und in kaltem Leitungswasser einweichen.

Früh (am besten gleich in der Schüssel mit dem eingeweichten Getreide) die Banane mit der Gabel am Schüsselrand zerdrücken, den Apfel mit Schale und Kerngehäuse reiben und alles unter das Getreide heben.

Kinder garnieren ihr Müsli selbst nun mit Nüssen und frischen Obststückchen je nach Jahreszeit.



Notizen:

ZAUBERFLOCKEN

... wie bei Frau Holle!



Zutaten:

- 3 EL Hafer (oder Dinkel, Weizen,...)
- 1 kleine Banane
- 1 kleiner Apfel
- Nüsse (z.B. Wallnüsse)
- Etwas Naturjogurt

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Zubereitung:

je nach Möglichkeit am Morgen frisch mit einer Flokkenquetsche quetschen. Wenn keine eigene Quetsche vorhanden ist, kann ein Vorrat für maximal eine Woche angefertigt und im Schraubglas aufbewahrt werden.

Nun verrühren die Kinder in einer Müslishale eine klein gewürfelte Banane und/oder Apfel mit etwas Naturjoghurt und geben nun die frischen Getreideflocken dazu.

Zum Schluss kommt noch eine Kinderhand voll – am besten selbst gesammelt und frisch geknackte Walnüsse – darüber. Es dürfen aber auch gern gekaufte, ungesalzene, ungeröstete Nüsse sein.



Notizen:



NASCHKATZEN-MÜSLI

... nicht nur Katzen naschen gern



Zutaten:

- 3 EL Hafer
- 1 kleine Banane
- Nüsse (z.B. Walnüsse)
- Etwas Naturjogurt
- Dunkler Backkakao
- nach Belieben 1/2 TL Honig



Zubereitungszeit:

10 Minuten

Zubereitung:

je nach Möglichkeit am Morgen frisch mit einer Flockenquetsche quetschen. Wenn keine eigene Quetsche vorhanden ist, kann ein Vorrat für maximal eine Woche angefertigt und im Schraubglas aufbewahrt werden.

In einer Müslischale die klein gewürfelte Banane und/oder Apfel mit etwas Naturjoghurt und fein darüber gepuderten Kakao verrühren und die frischen Getreideflocken unterheben.

Zum Schluss kommt Hand voll – am besten selbst gesammelt und frisch geknackte Walnüsse – darüber. Es dürfen aber auch gern gekaufte, ungesalzene, ungeröstete Nüsse sein.



Notizen:



SEERÄUBERSUPPE

... auch an Land lecker!



Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 60 g Butter o. kaltgepresstes Öl
- 1 l Wasser o. Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL frisch gehackte Kräuter
(z.B. Petersilie)
- 4 Scheiben Vollkornbrot



Zubereitungszeit:

45 Minuten

Zubereitung:

Kartoffeln bürsten, nicht schälen und in einen entsprechend großen Topf klein würfeln. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

Beides mit der Butter/Öl andünsten, mit der Flüssigkeit auffüllen und ca. 15 min leicht kochen lassen.

Anschließend alles mit einem Mixstab pürieren und mit Salz abschmecken.

Das Vollkornbrot in Würfel schneiden und in Öl oder Butter anrösten. Vor dem Servieren jeden Teller mit frischen Kräuter und Brotwürfeln bestreuen.



Notizen:



PILZ-KOPF-SUPPE

... schon die Beatles schwörten drauf!



Zutaten:

- 2 Zwiebeln (gehackt)
- 60 g Butter
- 500 g Champignons oder andere Pilze (gewürfelt)
- 100 g Mungbohnen oder Linsensprossen
- 2 EL Mehl
- 250 ml Schlagsahne
- 500 ml Wasser



Zubereitungszeit:

20 Minuten

Zubereitung:

Die Zwiebeln in der Butter anschwitzen.
Die Pilze 5 min. lang dazugeben.
Das Mehl 1 min. Einrühren.
Sahne und Wasser angießen und 10 – 15 min. offen leicht köcheln lassen. Die Suppe portionsweise auf die Teller geben und mit den frischen, möglichst selbstgekeimten Sprossen bestreuen. Fertig!



Notizen:



ERBSENSÜPPCHEN

... schon die Beatles schwörten drauf!



Zutaten:

- 1 Packung gefrostete Erbsen
- 1 Packung gefrostetes Suppengrün
- 1 Zwiebel
- Schnittlauch
- Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel in Butter hellbraun anbraten. Die gefrosteten Erbsen dazugeben und knapp mit Wasser bedecken. Kurz aufkochen lassen und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten garen.

Mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz abschmecken und mit Schnittlauchröllchen servieren.

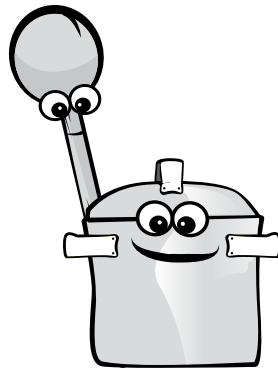


Zubereitungszeit:

20 Minuten



Notizen:



UNSERE REZEPTSAMMLUNG

„Gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin und durch Unterstützung von Eltern haben wir ein Rezeptbuch mit Rezepten speziell für Kinder erarbeitet. Sie können z. B. bei Kindergeburtstagen oder anderen Feierlichkeiten als Alternativen für Süßspeisen genutzt werden.“

Die Rezepte sind als PDF auf unserer Homepage www.kita-sternstrasse.de herunterladbar“.

IMPRESSUM

Rechte an den Rezepten:

Mandy Helas, ärztl.
geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Mobil +49 172 75 393 24
post@mandyhelas.de

VERANTWORTLICH ALS URHEBER

UND HERAUSGEBER:

Landeshauptstadt Dresden

- Die Oberbürgermeisterin -

Eigenbetrieb Kindertageseinrichtungen

Dr.-Külz-Ring 19, 01067 Dresden

Postanschrift: Postfach 120 020, 01001 Dresden

E-Mail: kindertageseinrichtungen@dresden.de

Kita Sternstraße

Sternstraße 32 01139 Dresden

Redaktion: Benno Hille

Telefon: 0351/267 474 78

E-Mail: bhille@dresden.de