
Rezept: Zucchini-Pommes (4 Portionen)

Zutaten

2 Zucchini
2 Eier
Vollkornmehl
Vollkornpaniermehl
Parmesan
Gewürze: Salz, Pfeffer, italienische Kräuter



vegetarisch

Zubereitung

1. Zucchini in Streifen schneiden (Pommesform).
2. Zucchinistreifen im Mehl wenden.
3. Nun das Ei verquirlen und die Zucchini drin wenden.
4. Vollkornpaniermehl mit dem Parmesan und den Gewürzen vermischen und zum Schluss die Zucchini-Pommes darin wenden.
5. Im Backofen bei ca. 180° Grad für ca. 20 min. backen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Knusprige Wedges (4 Personen)

Zutaten

500g Kartoffeln
2 EL Polenta (Maisgrieß)
2 EL Olivenöl
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Curry



vegan

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Kartoffelstücke in eine Schale geben, die man abdecken kann (z.B.: Teller oder Frischhaltedose).
2. Das Olivenöl mit den Gewürzen vermengen.
3. Nun das gewürzte Öl in die Schüssel zu den Kartoffeln geben. Die Schüssel verschließen und gut durchmischen.
4. Zum Schluss die Polenta hinzugeben und noch einmal vermengen.
5. Bei ca. 180°Grad für 45 min. im Backofen backen

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Chicken Nuggets (4 Portionen)

Zutaten

500g Hähnchenbrust
2 Eier
Vollkornmehl
Cornflakes ohne Zucker
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

Zubereitung

1. Hähnchen in ca. 1 cm dicke, gleichgroße Stück schneiden.
2. Hähnchen mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen.
3. Dann die Hähnchenstücke im Mehl wenden.
4. Nun das Ei verquirlen und das Hähnchen drin wenden.
5. Cornflakes ein wenig zerdrücken und darin die Hähnchenstücke panieren.
6. In einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Kichererbsen-Topping

Zutaten

Kichererbsen aus der Dose
2 EL Olivenöl
Salz, Curry, Paprikapulver



vegan

Zubereitung

1. Heizt den Ofen auf 200 Grad vor.
2. Kichererbsen aus der Dose gründlich mit Wasser abspülen und in einem Küchensieb abtropfen lassen.
3. In einer großen Schüssel Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Curry und 1 Teelöffel Paprikapulver marinieren und auf dem Backblech verteilen.
4. Für ca. 20 min. backen.
5. Abkühlen lassen und zum Salat servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Ketchup

Zutaten

2 Schalotten
1 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
500 ml passierte Tomaten
1 EL Speisestärke
2 TL Curry
1 TL Pfeffer
1 Prise Salz
Chili
Eine Flasche zum Abfüllen



Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen.
2. Tomaten und Stärke hinzugeben und ca. 20 min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Topf vom Herd nehmen und kurz auskühlen lassen.
4. Gewürze hinzufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Am besten noch einmal mit einem feinen Sieb durchsieben.
5. Flasche mit kochendem Wasser reinigen und anschließend den Ketchup abfüllen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de

Rezept: Sourcream (4 Portionen)

Zutaten

4 EL Magerquark
2 EL Creme Fraiche
Schnittlauch
1 EL Mineralwasser
Salz, Pfeffer



vegetarisch

Zubereitung

1. Schnittlauch in Ringe schneiden.
2. Quark und Creme Fraiche mit Mineralwasser vermischen.
3. Schnittlauch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de