

Essen nach Farbe

Rezept: Kürbissuppe (4 Personen)

Zutaten

1 kleiner Kürbis
1 Zwiebel
1 Möhre
2 Kartoffeln
1/2 Dose Kokosmilch oder 1/2 Becher Schlagsahne
100ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
Muskatnuss
Salz und Pfeffer



vegetarisch

Arbeitsgeräte

1 Topf
Schneidebretter
Schneidemesser
Sparschäler
Pfannenwender
Pürierstab
Esstlöffel
Messbecher

Zubereitung

1. Wasche den Kürbis gut ab und schneide ihn klein (die Schale kann mitgegessen werden).
2. Schäle die Möhre und die Zwiebel und schneide sie klein, z.B. in Würfel.
3. Erhitze 2 EL Öl in einem Topf.
4. Gebe zuerst die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Möhren hinzu.
5. Füge nach ca. 4 min. die restlichen Zutaten hinzu. Würze alles mit Salz und Pfeffer. Das Gemüse darf dabei leicht anrösten.
6. Nach ca. 10 Min. gebe in 100 ml Wasser aufgelöste Gemüsebrühe hinzu. Die Brühe sollte das Gemüse nahezu abdecken. Wenn nicht, füge ansonsten noch etwas Gemüsebrühe hinzu und lass alles für ca. 15 Min. köcheln.
7. Wenn das Gemüse weich ist, püriere alles mit einem Pürierstab.
8. Füge nach dem Pürieren ½ Dose Kokosmilch oder Schlagsahne und 1 EL Butter hinzugeben.
9. Zum Schluss die Suppe noch mit Muskatnuss, Salz sowie Pfeffer würzen und abschmecken - fertig.

Essen nach Farbe

Rezept: Möhren-Gemüse (4 Personen)

Zutaten

500g Möhren
600g Kartoffeln
500ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
70g Butter
Muskatnuss
Salz und Pfeffer



vegetarisch

Arbeitsgeräte

Sparschäler
Schneidebretter
Schneidemesser
Topf
Pfannenwender
Messbecher
Stampfer
Esstlöffel
Küchenwaage

Zubereitung

1. Die Möhren, die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben bzw. Würfel schneiden.
2. In einem Topf ca. 50 g Butter schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel glasig darin andünsten.
3. Anschließend die Kartoffeln und Möhren hinzugeben und kurz unter Rühren anschwitzen.
4. Mit der in 500 ml Wasser aufgelösten Gemüsebrühe ablöschen und alles für 20 Min. bei geringer Hitze garen lassen, bis das Gemüse eine weiche Konsistenz hat. Die Brühe sollte das Gemüse nahezu abdecken. Wenn nicht, einfach noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen.
5. Das Gemüse nach 20 Min., je nach Geschmack grob stampfen. Nun ca. 1-2 EL Butter hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Essen nach Farbe

Rezept: Gefüllte gelbe Paprika (4 Personen)

Zutaten

4 gelbe Paprika
1 Zwiebel
150g Langkornreis
1/2 Bund Zwiebeln
1 EL Öl
300g Rinderhackfleisch
350ml Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
1 EL Butter
2 EL Mehl
2 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
1 Ei
Salz
Pfeffer

Zutaten für die Soße

30g Butter
30g Mehl
1 Packet passierte Tomaten
1 EL Essig
1 TL Salz
2 EL Zucker
1 Schuss Wasser zum Ablöschen

Arbeitsgeräte

Schneidemesser und Schneidebretter
Messbecher
Küchenwaage
2 Töpfe
Pfannenwender
Kochlöffel
Esstlöffel
Auflaufform
Küchenwaage

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Die Paprika mit kochend heißem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen.
2. 300 ml Wasser und 150 g Langkornreis in einen Topf geben und auf höchster Stufe einmal aufkochen lassen. Danach auf kleiner Stufe so lange ziehen lassen, bis der Reis das komplette Wasser aufgenommen hat. Damit der Reis nicht anbrennt kann die Herdplatte auch komplett ausgeschaltet werden.
3. Für die Tomatensauce aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten und mit Wasser aufgießen. Hierbei ständig rühren, damit nichts anbrennt. Dann die passierten Tomaten dazugeben, mit Essig, Salz sowie Zucker würzen und einmal kurz aufkochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne geben und die Zwiebel darin goldbraun rösten und von der Herdplatte nehmen.
5. Die Petersilie waschen und fein hacken.
6. Die Zwiebel mit dem Hackfleisch, dem ausgekühlten Reis, Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie gut verrühren und in die ausgehöhlten Paprika füllen.
7. Die Tomatensauce in der Auflaufform verteilen und die gefüllten Paprika danach in die Auflaufform schichten. Nun kommt die Auflaufform bei 180°C Umluft für ca. 20 Min. in den Backofen.

Essen nach Farbe

Rezept: Kartoffel-Puffer (3 Personen)

Zutaten

500 g Möhren
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 Eier
4 EL Weizenmehl
4 EL Rapsöl
250g Quark
3 EL Schmand
3 EL Creme fraiche
Tiefkühlkräuter
Knoblauch
Salz und Pfeffer



vegetarisch

Arbeitsgeräte

Küchenreibe
Schneidemesser
Bretter
Esstlöffel
Pfanne
Pfannenwender
kleine Schüssel
Knoblauchpresse
kleine Schüssel
Küchenwaage

Zubereitung Kartoffel-Puffer

1. Die Möhren und Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob in eine Schüssel raspeln und die Flüssigkeit auspressen.
2. Die Schale der Zwiebel abziehen und die Zwiebel klein schneiden.
3. Die Petersilie waschen und klein hacken.
4. Das Gemüse mit Petersilie, Eier und Mehl in der Schüssel vermischen.
5. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 2 EL Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
7. Von der Puffermasse 1 EL in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken flach drücken. Die Puffer von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Zubereitung Dip

1. Vermische in einer Schüssel Quark, Schmand und Creme fraiche
2. Füge 2-3 EL Tiefkühlkräuter hinzu und eine klein gehackte halbe Knoblauchzehe
3. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen

Essen nach Farbe

Rezept: Pizza aus Quark-Öl-Teig (für 2 Pizzen/4 Personen)

Zutaten

500 g Mehl
250 g Magerquark
1 Paket Backpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
9 EL Milch
9 EL Rapsöl
4 EL Mehl zur Teigverarbeitung



vegetarisch

Zutaten für die Soße

2 frische Tomaten,
3 EL Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
Basilikum
Salz und Pfeffer
Oregano
italienische Kräuter

Zutaten für den Belag

geriebener Käse
Belag nach Wahl (z.B. Champignons, Paprika, Spinat, Mais, Thunfisch, Zwiebel)

Arbeitsgeräte

Rührschüssel
Handrührgerät + Knethacken
Backblech
Backpapier
Teigrolle
Bretter
Schneidemesser
kleiner Topf
Pfannenwender
Kochlöffel
Pizzaschneider

Zubereitung für den Teig

1. Das Mehl mit Backpulver, Salz und einer Prise Zucker in einer Schüssel mischen. Die übrigen Zutaten zugeben und mit den Knethacken des Handrührgerätes rasch zu einem glatten Teig rühren. Den Teig nun mit den Händen weiter kneten. Backofen auf 200 Grad vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Teig in zwei Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen ausrollen und auf das Backblech legen.

Zubereitung der Soße

1. Die Zwiebel klein schneiden und die Tomaten pürieren.
2. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen.
3. Die Zwiebel in dem Topf glasig dünsten und im Anschluss die pürierten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen. Abschließend mit italienischen Kräutern, Basilikum und Oregano würzen.
4. Die Tomatensoße für 15 Min. köcheln lassen bis sie etwas dickflüssig ist.
5. Die Tomatensoße auf die Pizzen verteilen und diese nach Wunsch belegen.

Essen nach Farbe

Rezept: Spaghetti Bolognese (4 Personen)

Zutaten

2 große Möhren
6 große Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Zucchini
frisches Basilikum
1 TL italienische Kräuter
1 TL Oregano
3 EL Tomatenmark
350g Vollkorn-Spaghetti
250g Rinderhackfleisch
nach Bedarf Parmesan
Öl
Salz und Pfeffer

Arbeitsgeräte

Bretter
Schneidemesser
Knoblauchpresse
Sparschäler
2 Töpfe
Pfannenwender
Pfanne
Abtropfsieb
Küchenwaage

Vorbereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den grünen Strunk von den Tomaten entfernen, die Tomaten vierteln und mit einem Pürierstab klein pürieren.
3. Das Basilikum klein zupfen.
4. 300 g rohe Vollkorn Nudeln abwiegen.

Zubereitung der Soße

1. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre auf mittlerer Hitze für 3 Min. darin andünsten. Danach die Zucchini hinzugeben und für 4 Min. mit andünsten.
2. Die passierten Tomaten und 3 EL Tomatenmark hinzufügen. Die Soße mit 1 TL italienische Kräuter, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer würzen. Diese Mischung für 10 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Parallel das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten.
4. Die Tomatensoße aus dem Topf in die Pfanne geben und auf kleiner Hitze weiter köcheln lassen. Nun die gezupften Basilikumblätter unter die Soße rühren.

Zubereitung der Nudeln

1. 2 Liter Wasser in einem hohen Topf auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
2. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und für ca. 8 Min. kochen.
3. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und die Soße darüber verteilen.
4. Nach Belieben kann das Gericht jetzt noch mit Parmesan verfeinert werden.

Essen nach Farbe

Rezept: Nudeln mit Spinatsoße (4 Personen)

Zutaten

500 g Blattspinat (tiefgefroren oder frisch)
1 Zwiebel
2 EL Pinienkerne
1 EL Butter
7 kleine Cherry-Tomaten
200 g Schafskäse
300 g Nudeln
1 Verpackung Frischkäse mit Kräutern
1 Becher Schmand



vegetarisch

Arbeitsgeräte

2 Töpfe
Pfannenwender
Bretter
Schneidemesser
Esslöffel
Pfanne
Abtropfsieb
Küchenwaage

Zubereitung

1. Den frischen Blattspinat waschen und schneiden. Den tiefgefrorenen Blattspinat in einem Topf auftauen.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Tomaten halbieren und den Schafskäse klein schneiden und zur Seite stellen.
4. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Blattspinat dazugeben. Den Spinat nun mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 2 Liter Wasser in einem hohen Topf auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
6. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und für ca. 8 Min. kochen.
7. Nach ca. 5 Min. den Frischkäse und den Schmand in die Pfanne geben und schmelzen lassen.
8. Die halbierten Tomaten zur Soße hinzufügen und 3 Min. köcheln lassen.
9. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und die Soße darüber verteilen. Nun mit Pinienkernen und Schafskäse bestreuen.

Essen nach Farbe

Rezept: Börek mit Spinat und Fetakäse (4 Personen)

Zutaten

1 x Blätterteig
100g Fetakäse
150g Blattspinat tiefgefroren
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Milch
1 EL Butter
nach Bedarf Sesamsamen



vegetarisch

Arbeitsgeräte

Topf
Gabel
drei kleine Schüsseln
Esslöffel
Pfanne
Pfannenwender
Scheidemesser
Backpinsel
Backblech + Papier

Vorbereitung

1. Den Blätterteig ausrollen.
2. Den tiefgefrorenen Blattspinat in einem Topf auftauen.
3. Den Schafskäse mit einer Gabel zerkleinern.
4. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Das Ei aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb mit 2 EL Milch vermengen und zur Seite stellen.

Zubereitung

1. Die Zwiebel in 1 EL Butter in einer Pfanne andünsten. Nun den Blattspinat hinzufügen, mit Pfeffer würzen und für 5 Min. in der Pfanne garen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und den Schafskäse zum Blattspinat geben und miteinander vermengen.
3. Den Blätterteig in 6 Rechtecke einschneiden.
4. Die Spinat- Schafskäsefüllung darauf verteilen und den Teig umklappen. Nun mit einer Gabel am Rand eindrücken.
5. Die Ei-Milchmischung mit einem Pinsel auf die Teigtaschen verteilen. Dadurch bekommen die Teigtaschen eine schöne Farbe und werden knusprig.
6. Die gefüllten Teigtaschen kommen nun bei 180 °C für ca. 15 Min. in den Backofen. Sobald die Teigtaschen goldbraun gebacken sind können sie aus dem Backofen genommen werden.

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