



Wie wär's mit
Möhren-
Lauch-Risotto?



E-LEARNING KINDERTAGESPFLEGE
Mehr Tipps zur Speiseplanung

www.in-form.de

für 5 Kinderportionen

Tipp zur Zubereitung

Die geriebene Schale
einer Bio-Zitrone verleiht
dem Risotto eine
fruchtige Note.

1	Zwiebel, rot (ca. 40 g)
300 g	Möhren
100 g	Lauch
1 EL	Rapsöl
200 g	Milch- oder Risottoreis
ca. 600 ml	Gemüsebrühe
100 g	Kichererbsen, vorgegart
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer,
	Currypulver
40 g	Parmesan, gerieben

Möhren- Lauch- Risotto

So wird's gemacht:

- Zwiebel in kleine Würfel – Gemüse in mundgerechte Stücke – schneiden.
- Zunächst Zwiebeln und Gemüse in Öl anschwitzen; Reis zugeben und glasig werden lassen.
- Unter Rühren nach und nach die Gemüsebrühe angießen.
- Kichererbsen zufügen, Reis ausquellen lassen.
- Am Ende mit Parmesan bestreuen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Niedersachsen



Appetit auf
Pellkartoffeln
mit Kräuterquark?



E-LEARNING KINDERTAGESPFLEGE

Mehr Tipps zur Speiseplanung

Tipp zur Zubereitung

Dazu passt eine
Knabberrohkost oder
ein Salat.

für 5 Kinderportionen

400 g	Kartoffeln
1	Ei, hartgekocht
250 g	Speisequark
150 g	Naturjoghurt
50 g	geriebener Käse, z. B. Gouda
2 EL	Dill, gehackt
1 TL	Senf, mild
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Kartoffeln kochen.
- In der Zwischenzeit Ei pellen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- Quark, Joghurt, Käse, Dill und Senf miteinander glattrühren; Ei unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.
- Pellkartoffeln pellen und mit Kräuterquark servieren.

Pellkartoffeln mit Kräuter- quark

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Niedersachsen



Hmmm lecker:
Gemüse-Puten-
geschnetzeltes
mit Bulgur



E-LEARNING KINDERTAGESPFLEGE
Mehr Tipps zur Speiseplanung

www.in-form.de

für 5 Kinderportionen

Tipps zur Zubereitung

- Das Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden.
- Dazu passt eine helle Soße oder Kräuterquark.

200 g	Bulgur
1	Zwiebel (ca. 30 g)
300 g	Paprika, rot
200 g	Zucchini
200 g	Putenfleisch
2 EL	Rapsöl
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
2 EL	frische Kräuter, gehackt

So wird's gemacht:

- Bulgur nach Packungsanleitung kochen und quellen lassen.
- Zwiebeln würfeln, das Gemüse in mundgerechte Stücke und das Putenfleisch in dünne Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst das Fleisch anbraten; das Gemüse zugeben und mit garen.
- Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Gemüse- Puten- geschnetzeltes mit Bulgur

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Niedersachsen



Ein echter Klassiker:
Linsensuppe
mit Gemüse



E-LEARNING KINDERTAGESPFLEGE

Mehr Tipps zur Speiseplanung

für 5 Kinderportionen

Tipps zur Zubereitung

- Mit gehackter Petersilie garnieren.
- Dazu passt ein Vollkornbrötchen.

1	Zwiebel (ca. 40 g)
200 g	Möhren
1 EL	Rapsöl
200 g	Linsen, gelb oder orange
2 EL	Tomatenmark
1 L	Gemüsebrühe
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel
1 EL	Zitronensaft

So wird's gemacht:

- Zwiebeln und Möhren kleinschneiden, in Öl anschwitzen.
- Linsen sowie Tomatenmark zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.
- Suppe bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen; am Ende der Garzeit mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken, ggf. pürieren.

Linsensuppe mit Gemüse

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Heute mal
Spinal-Lachs-
Lasagne?



E-LEARNING KINDERTAGESPFLEGE
Mehr Tipps zur Speiseplanung

Tipp zur Zubereitung

Wer mag kann die
Lasagne vor dem Servieren
noch mit Sonnenblumen-
oder Pinienkernen
bestreuen.

Spinat- Lachs- Lasagne

für 5 Kinderportionen

500 g	Spinat, frisch
1	Zwiebel (ca. 30 g)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
500 g	Tomaten
200 g	Lachs
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
300 g	Lasagneplatten, Vollkorn
75 g	geriebener Käse

So wird's gemacht:

- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Spinat waschen und grob hacken. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
- Öl in einem Topf erhitzen und Spinat mit Zwiebeln und Knoblauch kurz darin dünsten.
- Tomaten in Stücke schneiden und mit einem Pürierstab weiter zerkleinern; mit Gewürzen abschmecken.
- Lachs in dünne Steifen schneiden.
- Auflaufform abwechselnd mit Tomatensoße, Lasagneplatten, Spinat und Lachs einschichten. Die abschließende Schicht sollte Tomatensoße sein, die mit Käse bestreut wird.
- Lasagne 35–40 Minuten backen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Niedersachsen