



ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

In Zusammenarbeit mit
wireltern



Kinderrezepte

Für Gross und Klein

VOM GRILL

Gemüse, Pilze, Käse und sogar
Früchte schmecken.

ESSEN MACHT SPASS

Traditionelle und
wiederentdeckte Spezialitäten.

SCHNELL UND EINFACH

Leckere Rezepte
für Kinder.

Kochen





Tipps, Wissen und Inspiration für Eltern



Jetzt probelesen!
 4 Ausgaben für CHF 30.– statt CHF 56.–
wireltern.ch/probe

wir eltern

Kochen Unsere besten Kinder Rezepte



Nudeln-Federkohl-Carbonara 4



Hackbällchen-Spiesse mit Tomaten-Dip 5



Schnelle Pizza mit Quark-Öl-Teig 6



Grillierter Blumenkohl mit Rucola-Dip 8



Peperoni-Burger mit Avocado und Feta 9



Tortilla-Täschchen mit Mozzarella und Tomaten 10



Spinat-Penne mit Bratwurstbällchen 12



Käseschnitte Malakoff 13



Fischküchlein mit Kartoffelwedges und Gurkendip 14



Aprikosen vom Grill mit Marshmallows 15



Schokoladenbrötchen 16



Beeren-Fruchtleider 18



Kiwi-Lollys mit Sesam 19



Cookie-Dream-Glace 20



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

A	Aprikosen vom Grill mit Marshmallows	15
B	Beeren-Fruchtleider	18
C	Cookie-Dream-Glace	21
F	Fischküchlein mit Kartoffelwedges und Gurkendip	14
G	Grillierter Blumenkohl mit Rucola-Dip	8
H	Hackbällchen-Spiesse mit Tomaten-Dip	5
K	Käseschnitte Malakoff	13
	Kiwi-Lollys mit Sesam	19
N	Nudeln-Federkohl-Carbonara	4
P	Peperoni-Burger mit Avocado und Feta	9
S	Schnelle Pizza mit Quark-Öl-Teig	6
	Schokoladenbrötchen	16
	Spinat-Penne mit Bratwurstbällchen	12
T	Tortilla-Täschchen mit Mozzarella und Tomaten	10

Kinder-Hit von **wir eltern** empfohlen

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt.

VORBEREITUNGSZEIT: Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittlgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.



Nudeln-Federkohl-Carbonara

FÜR 2 PERSONEN

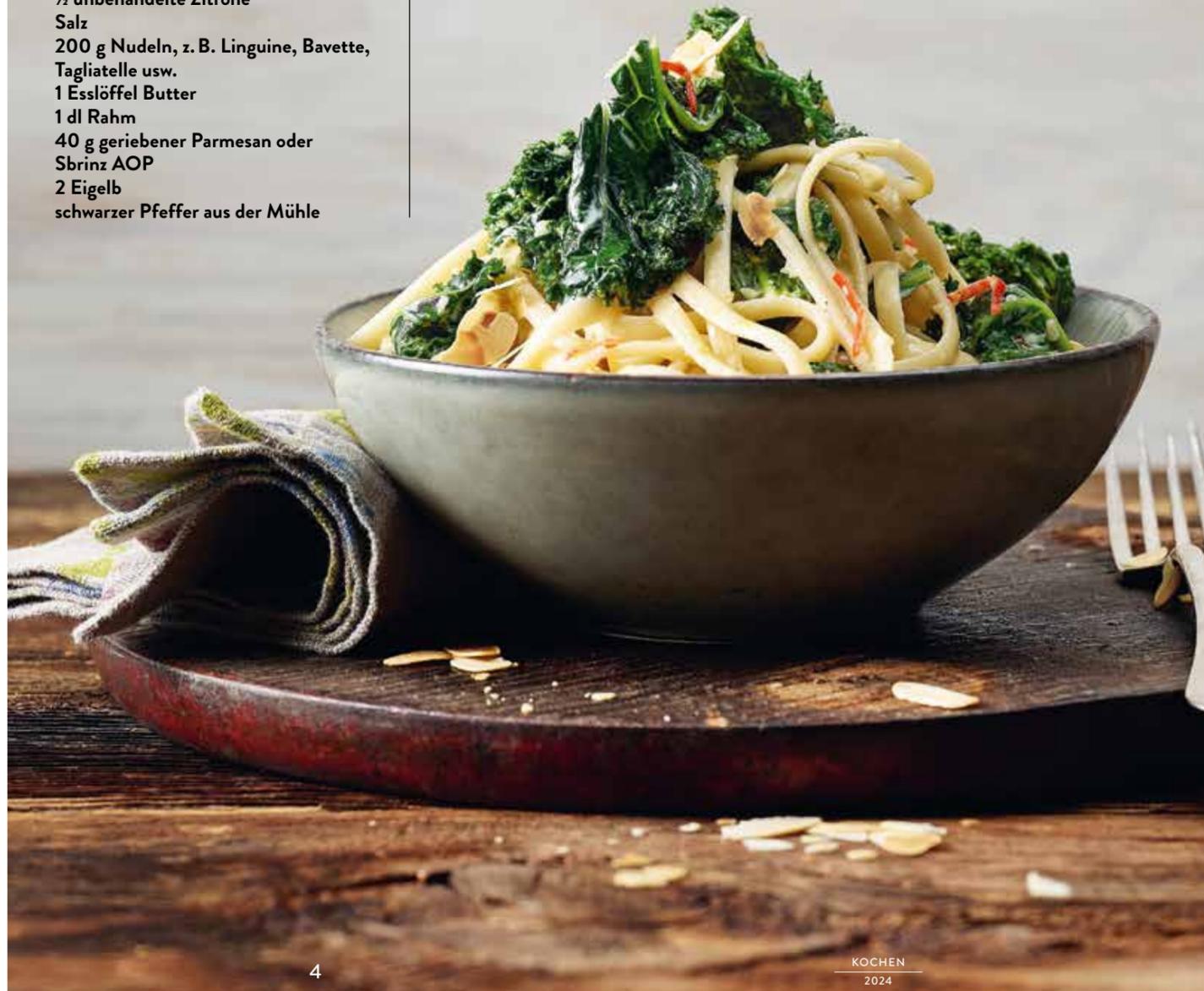
Der italienische Teigwarenklassiker Spaghetti Carbonara einmal anders: nämlich mit dünneren oder breiteren Nudeln sowie Federkohl zubereitet. Schmeckt überraschend und vor allem sehr fein! Übrigens: Bei den Grossverteilern ist Federkohl oft bereits gerüstet, also von den Stielen gezupft erhältlich. Für 300 g gerüsteten Federkohl braucht es etwa 500 Gramm Rohgewicht Gemüse.

300 g Federkohl, gerüstet gewogen
2 Esslöffel Mandelblättchen
1 Peperoncino
1 Knoblauchzehe
½ unbehandelte Zitrone
Salz
200 g Nudeln, z. B. Linguine, Bavette, Tagliatelle usw.
1 Esslöffel Butter
1 dl Rahm
40 g geriebener Parmesan oder Sbrinz AOP
2 Eigelb
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen.
- 2 Inzwischen die Federkohlblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 3 Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne golden rösten. Auf einen Teller geben.
- 4 Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die gelbe Schale der halben Zitrone fein abreiben.
- 5 Das kochende Wasser salzen, die Nudeln hineingeben und 5 Minuten garen. Dann den Federkohl hineingeben und alles noch so lange kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Unbedingt die Kochzeit auf der Packung beachten, eventuell den Federkohl etwas früher hineingeben.

- 6 Inzwischen in einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und den Peperoncino, den Knoblauch und die Zitronenschale darin 3–4 Minuten dünsten. Den Rahm und den Käse beifügen und auf 60 Grad erwärmen. In eine Schüssel geben. Die Eigelbe kräftig unterrühren und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 7 Die Nudeln mit dem Federkohl abschütten und gut abtropfen lassen. In die Pfanne zurückgeben und die Carbonarasauce darüber geben. Alles mischen. Die Nudeln in eine Schüssel oder in tiefe Teller anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 47 g Fett, 79 g Kohlenhydrate; 894 kKalorien oder 3738 kJoule



Hackbällchen-Spiesse mit Tomaten-Dip

ERGIBT 12 Spiesse
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 8 Minuten

SPIESSE:
12 mittlere Holzspiesse
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingskräuter, z.B. Schnittlauch, Kerbel, Dill, Petersilie
100 g Schinken, in Tranchen geschnitten
1 Esslöffel Senf
1 Ei
400 g Rindshackfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

DIP:
1 Becher Joghurt nature (180 g)
10 in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 grosse frische Tomate
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Spiesse in eine Schale legen und mit Wasser bedecken. Mindestens 30 Minuten eingelegt lassen.
- 2 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter ebenfalls hacken beziehungsweise den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Schinken sehr fein würfeln oder hacken. Alle diese Zutaten mit dem Senf, dem Ei und dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Masse mit den Händen oder der Küchenmaschine sehr gut mischen. Aus dem Fleischteig baumnussgrosse Bällchen formen.
- 3 Jeweils 3 Bällchen auf einen gewässerten Spieß stecken. Die Spiesse bis zum Braten kalt stellen.
- 4 Für den Dip den Joghurt in einen hohen Becher geben. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, dann in feine Streifen schneiden und zum Joghurt geben. Mit dem Stabmixer alles fein pürieren.
- 5 Die frische Tomate waagrecht halbieren und die Kerne ausschaben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zum Toma-

ten-Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip bis zum Servieren kühl stellen.
6 Die Spiesse auf dem Grill auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun braten. Auf einer Platte anrichten und den Dip separat dazu servieren.

WENN ES MEHR/WENIGER GÄSTE SIND
Die Menge lässt sich beliebig der Gästezahl anpassen.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 4 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 92 kKalorien oder 383 kJoule, Glutenfrei



KINDER-HIT

Schnelle Pizza mit Quark-Öl-Teig

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH/BACKZEIT: 2 x 12–13 Minuten

BELAG:

1 Dose gehackte Pelatitomaten, 400 g

2–3 Esslöffel Tomatenpüree

½ Teelöffel getrockneter Thymian

2 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ca. 250 g eingelegte Artischocken aus dem Glas

250 g Mozzarella

4 Esslöffel schwarze Oliven

etwas Olivenöl zum Beträufeln

TEIG:

400 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

200 g Quark

1 dl Olivenöl

2 Eier

1 Teelöffel Salz

1 Den Backofen auf 240 Grad vorheizen, dabei das Ofenblech auf der untersten Rille einschieben und mit aufheizen. Anstelle des Blechs kann man auch einen Pizzastein auf das Ofengitter legen und miterhitzen.

2 Die Pelatitomaten, das Tomatenpüree, den Thymian und das Olivenöl in eine Pfanne geben und gut verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Tomaten aufkochen und offen bei guter Mittelhitze etwa 5 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Artischocken auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Den Mozzarella ebenfalls trocken tupfen und in Scheiben schneiden; diese je nach Grösse halbieren oder dritteln.

4 Für den Teig in einer Schüssel das Mehl mit dem Backpulver mischen. In einer zweiten Schüssel den Quark mit dem Öl, den Eiern und dem Salz verrühren. Die Hälfte des Mehls untermischen. Das restliche Mehl beifügen, den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und nur so lange durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist.

5 Den Teig halbieren und jede Hälfte auf wenig Mehl rund auswallen, dabei den

Rand etwas dicker formen. Die Teigfladen jeweils auf einen Bogen Backpapier geben und diese mit der Tomatensauce, dem Mozzarella, den Artischocken sowie den Oliven belegen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

6 Die erste Pizza auf dem Backpapier auf das vorgeheizte Blech ziehen – am besten geht dies, wenn man die Pizza zuerst auf ein Schneidebrett gibt und mit Hilfe von diesem mitsamt Backpapier direkt auf das Blech gleiten lässt. Die Pizza 12–13 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.

7 Wenn die erste Pizza gebacken ist, die zweite in den Ofen schieben und backen. Inzwischen die erste Pizza in Stücke schneiden und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren, nur eine Pizza zubereiten.

Pro Portion 35 g Eiweiss,
50 g Fett, 83 g Kohlenhydrate;
939 kKalorien oder 3924 kJoule





Grillierter Blumenkohl mit Rucola-Dip

ERGIBT 8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

1 mittlerer Blumenkohl, ca. 700 g
4 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel edelsüßer Paprika
1 Teelöffel milder Curry
1 Teelöffel getrockneter Oregano
2 Teelöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Rucola
300 g saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt

- 1 Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk leicht anschneiden, aber auf keinen Fall entfernen, denn der Blumenkohl soll noch gut zusammenhalten. Den Kohlkopf in etwa 8 Schnitzstücke schneiden und auf eine grosse Platte legen.
- 2 Olivenöl, Paprika, Curry, Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Blumenkohl-schnitzstücke beidseitig damit bestreichen.
- 3 Den Rucola kurz kalt spülen und trockenschleudern. 30 g Rucola hacken, den restlichen Salat beiseitelegen. Den gehackten Rucola zusammen mit 100 g saurem Halbrahm oder Joghurt in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Den restlichen Halbrahm oder Joghurt (200 g) mit einem Spachtel unterziehen (nicht mixen!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
- 4 Den Blumenkohl auf dem Grill bei Mittelhitze (ca. 180 Grad) mit geschlossenem Deckel 12–15 Minuten grillieren; zwischendurch etwa zweimal wenden; der Blumenkohl soll noch leicht bissfest sein.
- 5 Zum Anrichten den beiseitegestellten Rucola auf einer Platte anrichten und den Blumenkohl daraufsetzen. Den Rucola-Dip separat dazu servieren.

TIPP

Für eine vegane Variante kann man den Blumenkohl auch mit einem Balsamico-Tomaten-Dressing servieren: 2–3 feste Tomaten entkernen, klein würfeln und mit einer Balsamico-Ölivenöl-Sauce mischen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 13 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 153 kKalorien oder 633 kJoule, Glutenfrei

Peperoni-Burger mit Avocado und Feta

ERGIBT 6 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca. 15 Minuten

6 grosse Soft-Dörrtomaten, evtl. auch in Öl eingelegt
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Tomatenpüree
150 g Mayonnaise
100 g saurer Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 grosse, möglichst fleischige rote Peperoni
3 Esslöffel Olivenöl
200 g Feta
1 Baby-Lattich
2 kleinere reife Avocados
1 Teelöffel Zitronensaft
6 Burger-Buns

- 1 Die Soft-Dörrtomaten mit etwa 2 dl kochendem Wasser übergiessen und 10 Minuten einweichen. Verwendet man Dörrtomaten in Öl, die sehr weich sind, ebenfalls einweichen. Dann die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und in einen schmalen hohen Becher geben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen

mit dem Tomatenpüree und der Mayonnaise zu den Dörrtomaten geben und alles fein pürieren. Nun mit einem Gummispachtel den sauren Halbrahm unterziehen (nicht mixen!). Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

2 Peperoni halbieren, den Stiel entfernen, entkernen, die Scheidewände heraus schneiden und Hälften nochmals halbieren. In eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl sowie etwas Salz mischen.

3 Den Feta mit den Fingern in eine Schüssel krümeln. Den Baby-Lattich rüsten und in feine Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, den Stein und die Schale entfernen und die Hälften in feine Scheiben schneiden. Auf einen Teller geben, sparsam mit dem Zitronensaft bestreichen und mit Klarsichtfolie abdecken. Alle diese Zutaten bis kurz vor dem Essen kühl stellen.

4 Die Peperoni auf dem heissen Grill beidseitig nicht zu weich braten; sie dürfen dabei Farbe annehmen. Einen Moment abkühlen lassen, dann nach Belieben die papierdünne Haut abziehen (siehe auch Tipp).

5 Vor dem Servieren die Buns waagrecht halbieren und die Brötchen mit der Schnittfläche nach unten kurz auf dem Grill rösten.

6 Jeweils die Unterseite grosszügig mit Tomaten-Dip bestreichen, mit Avocado-scheiben belegen, mit je 2 Peperonivierteln

decken, mit Feta bestreuen und etwas Lattich darübergeben. Die zweite Brötchenhälfte ebenfalls mit Tomaten-Dip bestreichen und aufsetzen. Den Peperoni-Burger servieren.

TIPP

Man kann die Peperoni auch im Backofen zubereiten: Den Backofengrill auf 230 Grad vorheizen. Peperoni halbieren, den Stiel entfernen, entkernen, die Scheidewände ausschneiden und Hälften nochmals halbieren. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf der zweitobersten Rille unter dem vorgeheizten Grill 5–6 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen und die Peperoni einem feuchten Küchentuch decken. Nach 5 Minuten Ruhezeit mithilfe eines spitzen Küchenmessers die Haut abziehen.

Pro Portion 13 g Eiweiss, 48 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 617 kKalorien oder 2559 kJoule





Tortilla-Täschchen mit Mozzarella und Tomaten

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 10–15 Minuten

6 grössere Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Kugel Mozzarella, ca. 150 g
ca. 250 g passierte Tomaten (Passata)
6 Weizen-Tortillas
12 grosse Blätter Basilikum
Olivenöl zum Bestreichen
3–4 Esslöffel Crème fraîche

1 Die Tomaten jeweils in 3 Scheiben schneiden. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella längs halbieren und jede Hälfte in 6 Scheiben schneiden. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten-Passata mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Tortillas halbieren. Jeweils in die Mitte einer Tortillahälfte 1 Teelöffel Tomaten-Passata geben, darauf je 1 Scheibe Mozzarella, 2 Tomatenscheiben und 1 Basilikumblatt legen. Jeweils die seitlichen Enden der Tortillahälfte zur Mitte hin über die Füllung klappen, dann den halbrunden oberen Teigrand wie bei einem Couvert nach innen klappen (siehe Ablaufbilder 1–4). Die Tortilla-Täschchen beidseitig sparsam mit Öl bestreichen.

3 Restliche Tomaten-Passata mit der Crème fraîche verrühren und als Sauce zu den gebackenen Täschchen servieren.

4 Die Tortilla-Täschchen auf dem Grill bei Mittelhitze (Backofen 180 Grad Umluft) auf jeder Seite etwa 5–7 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren. Als Beilage passen ein Sauerrahm-Dip oder Guacamole.

Pro Stück 5 g Eiweiss,
6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;
127 kKalorien oder 529 kJoule



Spinat-Penne mit Bratwurstbällchen

FÜR 2 PERSONEN

Die einfachste Art, Fleischbällchen zuzubereiten: Bratwurstbrät in kleinen Portionen aus der Wursthaut drücken, rund formen und braten. Sie sind auch die Begleiter unserer Pasta, die an einer feinen Spinatsauce daherkommt. Anstelle von Penne kann man auch eine andere rustikale Teigwarenspezialität verwenden, wie Tortiglioni (kurze Röhren) oder Conchiglie (muschelförmige Pasta, in verschiedenen Grössen erhältlich).

150 g tiefgekühlter Blattspinat
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Butter
2 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
2 Schweinsbratwürste
2 Esslöffel HOLL Rapsöl
200 g Penne oder andere Teigwaren, siehe Einleitung
50 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

- 1 Den gefrorenen Spinat in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und 10 Minuten antauen lassen. In einer mittleren Pfanne reichlich Salzwasser für die Pasta aufkochen und warm halten.
- 2 Inzwischen die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter kurz glasig dünsten. Die Bouillon und den Rahm dazugießen und offen um gut $\frac{1}{2}$ einkochen lassen.
- 3 Inzwischen das Bratwurstbrät in kleinen Portionen aus der Wursthaut drücken und zu Bällchen formen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die Bällchen darin rundherum 6–8 Minuten braten. Dann warm halten.
- 4 Gleichzeitig im kochenden Salzwasser die Penne bissfest garen.
- 5 Den Spinat aus dem Wasser nehmen, sehr gut ausdrücken und klein schneiden.
- 6 Den Käse in die Rahmsauce geben und unter Rühren schmelzen lassen. Wenn die Penne noch etwa 2 Minuten Kochzeit

haben, den Spinat in die Sauce geben und gut heiss werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7 Die Penne abschütten und abtropfen lassen. In die Pfanne zurückgeben, die Spinatsauce und die Fleischbällchen beifügen, alles gut mischen und servieren.

Pro Portion 40 g Eiweiss,
77 g Fett, 76 g Kohlenhydrate;
1174 kKalorien oder 4895 kJoule



Käseschnitte Malakoff

ERGIBT 12–14 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-BACKZEIT: 15 Minuten

1 kleines Baguette, ca. 250 g
350 g Gruyère AOP
30 g Mehl
5 g Maizena
2 Messerspitzen Backpulver
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ dl Waadtländer Weisswein
1–2 Esslöffel Kirsch oder Milch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
ca. 1½–2 Liter Erdnussöl zum Frittieren

- 1 Das Baguette in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Den Käse entrinden und an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Mehl, Maizena und Backpulver beifügen und alles gut mischen.
- 3 In einer weiteren Schüssel das Ei mit dem Weisswein und dem Kirsch oder der Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Weinflüssigkeit zum Käse geben und gut mischen, wenn nötig noch etwas Weisswein beifügen.
- 4 Die Baguettescheiben kuppelartig mit Käsemasse bestreichen und gut festdrücken.
- 5 In einer hohen Pfanne das Frittieröl auf 160 Grad erhitzen. Die Malakoff-

Schnitten portionenweise je 2–3 Minuten golden ausbacken; dabei die Schnitten zuerst mit der Käseseite in das Öl geben und nach etwa der Hälfte der Zeit mit 2 Gabeln wenden und fertig backen. Zum Abtropfen auf eine dicke Lage Küchenpapier legen.

Dazu passt ein Blattsalat.

Pro Stück 11 g Eiweiss,
33 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;
397 kKalorien oder 1644 kJoule

Fischküchlein mit Kartoffelwedges und Gurkendip

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: insgesamt ca. 45 Minuten

DIPP:

1 Ei

1 kleine frische Gurke, z. B. Nostrano, ca. 120 g

1 Gewürzgurke

1 Frühlingszwiebel

½ Bund Dill

½ unbehandelte Zitrone

100 g Mayonnaise

100 g saurer Halbrahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FISCHKÜCHLEIN:

2 Scheiben Weiss- oder Toastbrot, 40 g

400 g Fischfilets ohne Haut, z. B. Zander oder Lachsforelle

2 Frühlingszwiebeln

½ Bund Dill

½ unbehandelte Zitrone

1 Teelöffel scharfer Senf

1 grosses Ei

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Öl zum Braten

WEDGES:

800 g festkochende Kartoffeln

Salz

3 Esslöffel neutrales Öl

1 Für den Dipp das Ei in einer Pfanne mit Wasser bedeckt aufkochen und 9–10 Minuten hart kochen. Sofort gründlich kalt abschrecken.

2 Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und die Gurkenhälften in kleine Würfelchen schneiden. Die Gewürzgurke ebenfalls klein würfeln. Die Frühlingszwiebel rüsten und

mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Dill ebenfalls hacken. Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen. Das Ei schälen und mithilfe des Eierschneiders klein würfeln.

3 Mayonnaise, sauren Halbrahm, abgeriebene Zitronenschale und 2 Teelöffel Zitronensaft verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten untermischen und den Dipp mit Salz sowie Pfeffer würzen. Kühl stellen.

4 Für die Küchlein die Brotscheiben in einer Schüssel mit Wasser bedecken und weich werden lassen. Die Fischfilets sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Dillspitzen ebenfalls hacken. Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Das eingeweichte Brot gründlich ausdrücken und fein zerpfücken. Zusammen mit dem Senf, dem Ei, den Frühlingszwiebeln, dem Dill und der Zitronenschale zum Fisch geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse gründlich verkneten. 8 Küchlein formen und kühl stellen.

5 Für die Wedges den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Ofenblech mit Backpapier belegen.

6 Die Kartoffeln schälen, waschen, gut trockentupfen und in gut 1 cm dicke Schnitze bzw. Stängelchen schneiden. Auf dem vorbereiteten Blech mit Salz

bestreuen, das Öl darüber träufeln und die Kartoffeln gut mischen. Möglichst nebeneinander liegend verteilen.

7 Die Kartoffelwedges im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 40–45 Minuten backen, bis sie weich und schön gebräunt sind. Dabei ein- oder zweimal wenden.

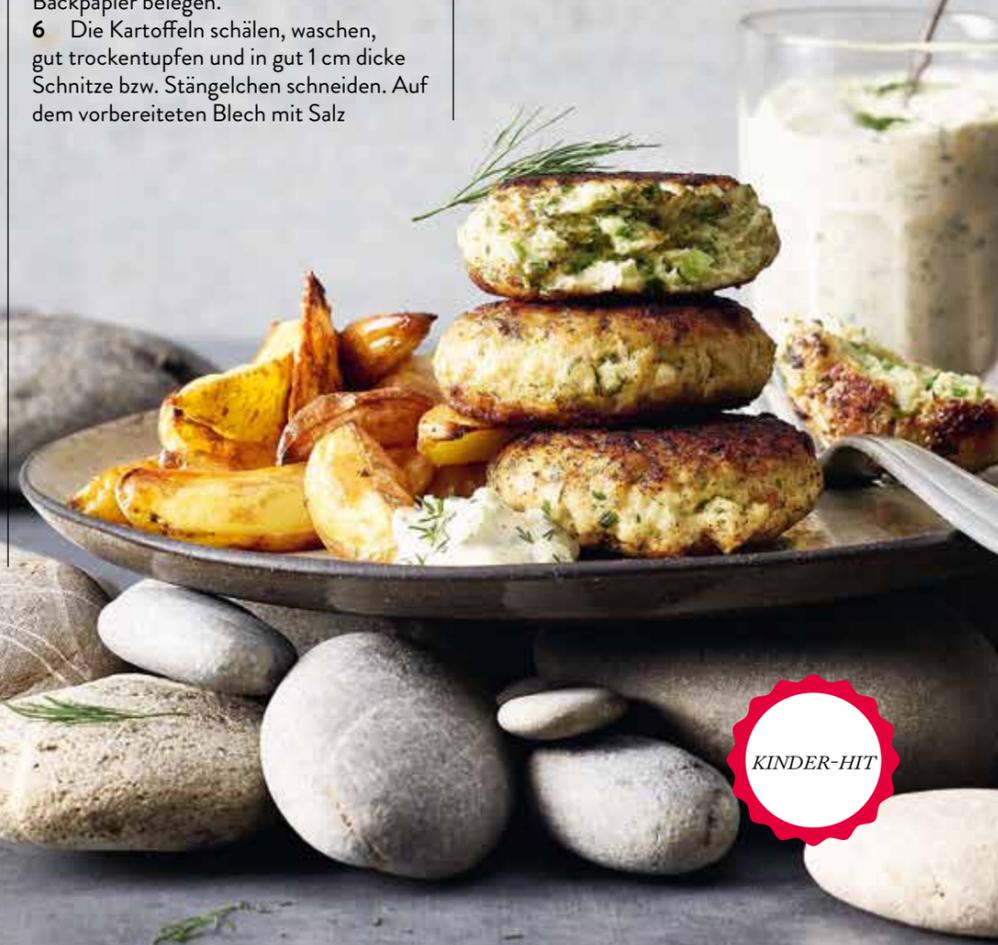
8 Etwa 10 Minuten bevor die Wedges gar sind, in einer grossen Bratpfanne das Öl erhitzen und die Fischküchlein darin auf der ersten Seite bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Dann wenden und nochmals 4–5 Minuten braten.

9 Die Fischküchlein mit den Wedges und dem Gurkendipp auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 28 g Eiweiss, 36 g Fett, 36 g Kohlenhydrate; 586 kKalorien oder 2444 kJoule, Lactosearm



KINDER-HIT



Aprikosen vom Grill mit Marshmallows

ERGIBT 6 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: ca. 5 Minuten

12 mittlere Holzspiesse

9 grosse, reife Aprikosen

30 g Butter

1 Messerspitze Vanillepulver

9 vegane Marshmallows, siehe Tipp

1 Die Holzspiesse 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit sie später beim Grillieren nicht verbrennen.

2 Die Aprikosen halbieren und die Steine entfernen. Jeweils 3 Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben auf 2 Spiesse stecken; auf diese Weise zerfallen sie später beim Grillieren nicht so schnell.

3 In einer kleinen Pfanne die Butter und das Vanillepulver flüssig werden lassen. Die Aprikosen damit beidseitig bestreichen.

4 Die Marshmallows halbieren.

5 Wenn der Grill nicht mehr sehr heiss ist – also gegen das Ende des Grillspasses – die Aprikosenspiesse mit der Anchnittseite der Früchte auf den Grill legen und mit geschlossenem Deckel 2 Minuten grillieren. Dann wenden, je 1 Stück Marshmallow in die Höhlungen vom Stein legen und die Aprikosenspiesse nochmals 2–3 Minuten mit geschlossenem Deckel grillieren.

Nach Belieben zu den Aprikosen Vanilleglace servieren.

TIPP

Wichtig zu wissen: Traditionelle Marshmallows enthalten Gelatine, deshalb unbedingt eine vegane Sorte wählen. Wer Marshmallows nicht mag, streut nach dem Wenden der Aprikosenspiesse etwas braunen Zucker in die Höhlungen und lässt ihn – ebenfalls bei geschmolzenem Deckel – schmelzen.

Pro Portion 1 g Eiweiss, 4 g Fett, 11 g Kohlenhydrate; 86 kKalorien oder 362 kJoule, Glutenfrei

KINDER-HIT



Schokoladenbrötchen

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten
RUHEZEIT: ca. 3 Stunden

TEIG:
 500 g Mehl
 5 g Salz
 10 g frische Hefe
 25 g brauner Zucker
 1 Teelöffel Honig
 180 g Crème fraîche
 280 g kalte Milch
 200 g dunkle Schokolade oder dunkle Schokoladentropfen zum Backen

ZUM FERTIGSTELLEN:
 1 Eigelb
 ½ dl Milch

- Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker und dem Honig dazugeben. Die Crème fraîche mit der Milch glatt rühren und ebenfalls beifügen. Alle Zutaten mit der Küchenmaschine auf kleinster Stufe so lange rühren, bis die Zutaten vermischt sind. Dann die Geschwindigkeit der Küchenmaschine um 2–3 Stufen erhöhen und den Teig etwa 8 Minuten kneten, bis er schön elastisch und glatt ist.
- Die Schokolade mittelgroß hacken. Bei Verwendung von Schokoladentropfen entfällt dies. Die Schokolade unter den Teig mischen und diesen in der Schüssel zugedeckt so lange bei Zimmertemperatur aufgehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und in 12 gleich grosse Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer runden Kugel

- formen. Die Schokoladenbrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Klarsichtfolie lose decken und nochmals etwa 60 Minuten aufgehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Eigelb und Milch verquirlen und damit die Brötchen bestreichen. Die Brötchen auf der Oberseite mit einer Schere, einem scharfen kleinen Messer oder einer Rasierklinge einschneiden.
- Die Brötchen auf der mittleren Rille in den heissen Ofen schieben. 1 Glas Wasser auf den Boden des Ofens kippen und den Ofen sofort schliessen. Die Brötchen etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und möglichst frisch geniessen.

Pro Stück 8 g Eiweiss, 12 g Fett, 42 g Kohlenhydrate; 314 kKalorien oder 1315 kJoule



Oben: Eine Rasierklinge leistet beim Einschneiden sehr gute Dienste. Wichtig: genügend tief einschneiden.

MEIN TEIGTIPP:
 Ob der Teig genügend lang geknetet ist – Profis sprechen hier von «plastisch ausgeknetet» –, zeigt der sogenannte Fenstertest: Man nimmt ein Stück Teig und zieht dieses gleichmässig und vor allem schön dünn wie einen Strudelteig auseinander. Reisst der Teig dabei nicht, ist er genügend geknetet. Fenstertest deshalb, weil man quasi durch den sehr dünnen Teig hindurchsehen kann.

Beeren-Fruchtleder

ERGIBT 15 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

500 g reife Erdbeeren oder Blaubeeren
25 g Birnel oder Honig
1 Esslöffel Zitronensaft

1 Die Beeren mit dem Birnel oder dem Honig sowie dem Zitronensaft in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. Die Beerenmasse auf einem mit Backpapier

(siehe Tipp) belegten Gittereinsatz oder Blech zu einem Rechteck von etwa 35 x 25 cm dünn ausstreichen.

2 Die Masse im Dörrautomaten oder im Backofen bei 60 Grad 10–13 Stunden trocknen lassen, bis man die Masse mit dem Finger berühren kann, ohne dass sie daran klebt. Wichtig: Die Masse jedoch auch nicht zu lange trocknen lassen, sonst wird sie zu fest und bricht; die Masse sollte die Konsistenz von Leder haben – daher auch der Name.

3 Das Fruchtleder mitsamt Backpapier in 2 cm breite Streifen schneiden und zu

Schnecken aufrollen. Das Fruchtleder in einer luftdicht verschliessbaren Dose aufbewahren. Haltbarkeit: etwa 1 Monat.

TIPP

Die Verwendung einer Backmatte anstelle von Backpapier ist hier für die Zubereitung nicht empfehlenswert, weil das fertige Fruchtleder mitsamt Papier geschnitten und aufgerollt werden muss, damit es nicht zusammenklebt.

**Kiwi-Lollys mit Sesam**

ERGIBT 20 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

25 g Sesam

4 grosse grüne, nicht zu reife Kiwis
**150 g weisse Couverture oder Kuchen-
 glasur**
20 eckige Bambus-Spiesse

1 Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

2 Die Kiwis schälen und in 5 Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Küchenpapier belegtes Teller legen.

3 Die Couverture hacken und in eine Schüssel geben. Über dem heissen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen – Achtung weisse Schokolade ist sehr hitzeempfindlich, beginnt sie zu stocken, ist dies ein sicheres Anzeichen, dass Sie bereits zu heiss ist. Anschliessend abkühlen lassen, bis die Schokolade etwa 28 Grad erreicht hat. Wird Kuchenglasur verwendet, diese gemäss der Packungsangabe schmelzen und anschliessend ebenfalls etwas abkühlen lassen.

4 Die Kiwischeiben auf die Spiesse aufspiesen. Die Kiwi gut zur Hälfte in die Schokolade tauchen, etwas abstreifen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bevor die Schokolade fest wird mit dem Sesam bestreuen. Anschliessend kurz in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade fest wird. Die Lollys innerhalb von 2–4 Stunden verzehren.

Pro Stück 1 g Eiweiss, 3 g Fett,
 5 g Kohlenhydrate; 56 kKalorien oder
 235 kJoule, Glutenfrei

Cookie-Dream-Glace

ERGIBT ETWA 10 KUGELN
 VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
 RUHEZEIT: 45–180 Minuten

5 dl Milch
 1 Teelöffel Vanillepulver oder 2 Teelöffel Vanillepaste
 3 Eigelb, 2 Eier
 140 g Zucker
 2½ dl Doppelrahm
 ca. 150 g Schokoladen-Cookies oder Oreos

1 In einer Pfanne die Milch mit dem Vanillepulver oder der Vanillepaste aufkochen. Neben der Herdplatte 5 Minuten ziehen lassen.

2 In einer Schüssel die Eigelbe und die Eier mit dem Zucker verrühren. Die heiße Milch dazugießen und in die Pfanne zurückgeben. Die Vanillemilch unter ständigem Rühren bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, sie soll dabei cremig binden. Jedoch auf keinen Fall zum Kochen bringen, sonst gerinnen die Eigelbe. Die Vanillemilch sofort durch ein Sieb in eine Schüssel umgiessen. Den Doppelrahm beifügen und die Masse zugedeckt abkühlen lassen.

3 Die Masse in der Glacemaschine cremig gefrieren lassen oder in eine Metallschüssel füllen und im Tiefkühler gefrieren lassen, dabei mit einem Handrührgerät während des Gefrierens mehrmals durchrühren.

4 Inzwischen die Cookies je nach Konsistenz in Stücke brechen oder mit dem Messer grob hacken.

5 Wenn die Glace cremig gefroren ist, die Cookies unterziehen. In einen gut verschliessbaren Tiefkühlbehälter umfüllen und bis zum Servieren im Tiefkühler aufbewahren.

6 Die Glace vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank antauen lassen, damit sie sich besser portionieren lässt. Mit einem Glacelöffel Kugeln formen und in Schalen oder Gläsern anrichten. Nach Belieben mit Cookies garnieren.

Pro Kugel 5 g Eiweiss,
 20 g Fett, 26 g Kohlenhydrate,
 310 kKalorien oder 1292 kJoule



Nein, das ess' ich nicht!

Was Eltern tun können, um aus ihren Kindern Tischgenossen zu machen, die kulinarisch interessiert sind und von allem probieren.

Wäre der Geschmack bei der Geburt unveränderlich festgelegt, hätten alle Menschen dasselbe Lieblingsgericht. Weil dem nicht so ist, sind Ernährungsvorlieben und -abneigungen eine Kombination aus Vererbtem und Erlerntem. Dennoch: Bestimmte Geschmacksrichtungen mögen weltweit alle Babys – zum Beispiel Süßes. Mit gutem Grund: Es gibt in der Natur kein einziges süß schmeckendes Lebensmittel, das gleichzeitig giftig ist. Auch salzige Lebensmittel haben Kinder gerne. Salz versorgt den Körper mit lebensnotwendigem Natrium. Weltweit lehnen Babys hingegen bittere Lebensmittel ab. Auch das macht Sinn, denn es gibt unzählige bittere und gleichzeitig giftige Pflanzen. Dafür bevorzugen bereits kleine Kinder fettige Lebensmittel. Die Erklärung: Fett ist ein Geschmacksträger und verführt dazu, mehr zu essen. Wer grössere Mengen verzehrt, ist besser gegen Hungersnöte gerüstet. Was aber, wenn ein Kind gesundes Essen verweigert? Nicht verzagen! Eltern können den Geschmack ihrer Kleinen mitprägen.

- Geruchs- und Geschmackssinn gehören zu den am frühesten entwickelten Fähigkeiten. Fruchtwasser schmeckt – je nach Ernährung der werdenden Mama – immer wieder anders, ebenso die Muttermilch. Eine Studie konnte aufzeigen, dass Babys, deren Mütter in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten Karottensaft getrunken hatten, später Karotten auf Anhieb mochten und gerne und viel davon assen. Dasselbe beobachtete man bei Babys, deren Mütter während der Stillzeit Karottensaft tranken.

Tipp: Werdende und stillende Mütter sollten möglichst abwechslungsreich essen, um ihr Baby an viele verschiedene Geschmacksnoten zu gewöhnen.

- Elterliche Vorlieben und Abneigungen prägen den Geschmack des Kindes bereits in frühester Kindheit. Dabei werden Abneigungen rascher und konsequenter übernommen als Vorlieben.

Tipp: Eltern sollten selber von allem probieren und sich Abneigungen nicht allzu sehr anmerken lassen.

- Werden Kinder mit etwas Essbarem belohnt, mögen sie dieses später besonders gerne.

Tipp: Warum nicht einmal mit einer Frucht oder etwas anderem Sinnvollem belohnen? Oder noch besser: Kinder anders belohnen als mit etwas Essbarem.

- Je häufiger ein Kind ein neues Lebensmittel sieht, umso besser kennt es dieses. Je häufiger es ein neues Lebensmittel kostet, umso lieber isst es davon.

Tipp: Sollen Kinder etwas gerne essen, muss man es ihnen häufig anbieten. 2- bis 3-mal reicht nicht, es muss 10- bis 15-mal sein.

- Kinder, die bereits in den ersten Lebensjahren sehr viele Fertiggerichte essen, fallen später durch, wenn sie den Geschmack von frischem Gemüse oder Salat identifizieren sollten. Weil sie ihn gar nicht kennen.

Tipp: Bereits ganz kleine Kinder sind sehr geschmackssensibel. Deshalb lohnt es sich, abwechslungsreich, frisch und saisongerecht zu kochen.

- Die Atmosphäre, die am Esstisch herrscht, und der Gesichtsausdruck, mit dem Erwachsene einem Kind ein Lebensmittel anbieten, entscheiden mit darüber, ob das Kind etwas mag oder nicht.

Tipp: Achten Sie auf eine entspannte Atmosphäre am Familientisch. Machen Sie beim Probieren neuer Lebensmittel keinen Druck und lassen Sie sich nicht auf Machtkämpfe ein.

- Kinder entdecken ihren Geschmack durch Ausprobieren und Mixen von verschiedenen Dingen.

Tipp: Sinnerlebnisse befähigen zum Genuss. Deshalb auch mal über Ovomaltine auf dem Konfi-Brot oder Käse im Birchermüesli hinwegsehen!

Von Marianne Botta-Diener –
 Ernährungsfachfrau
 «wir eltern»-Zeitschrift