SUSANNE DORNER

EINFACH GESUND KOCHEN FÜR KINDER

LECKER, SCHNELL UND GÜNSTIG

riva

© 2022 des Titels »Einfach gesund kochen für Kinder« von Susanne Dorner (ISBN978-3-7423-2246-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

INHALT

Kontakt und Feedback 4
Widmung 5
Vorwort 12
Einleitung 14
Symbole aus den Rezepten 15
Grundbegriffe der Küche 16
Tipps für Zutaten 19
Nützliche Hilfsmittel 24
Tipps für die Zubereitung 26

BASISREZEPTE 29

Natürliches Reinigungsspray 31
Gewürzpaste mit Gemüse (auch für Gemüsebrühe) 32
Kräutersalz 34
Selbst gemachtes Ketchup ohne weißen Zucker 34
Salatdressing 35

FRÜHSTÜCK 37

GEBÄCK 38

Einfaches Brotrezept mit Körnern 38
Pfannenbrot 39
Blätterteighörnchen 40
Vegane Hafermilchbrötchen 40
Toastbrot 41
Kornbrötchen 42

BROTAUFSTRICHE 43

Pistazienaufstrich 43
Tomaten-Mozzarella-Aufstrich 44
Bärlauchaufstrich 45
Frischkäseaufstrich mit Radieschen und Schnittlauch 46
Möhrenaufstrich mit Feta und Frischkäse . . 47
Konfitüre ohne Gelierzucker 49
Thunfisch-Zitronen-Aufstrich 50
Dattelcreme 51

© 2022 des Titels »Einfach gesund kochen für Kinder« von Susanne Dorner (ISBN978-3-7423-2246-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Frühstücksrezepte mit Fleisch 52

Roboter mit Wurst und Gemüse 52
Eiermuffins mit Speck 53
Hausgemachter Mac Muffin 54
Blätterteigtaschen mit Schinken und Käse .. 55
Lustiges Piraten-Spiegelei mit Schinken und Gemüse 56
Schinkenmuffins 57

Frühstücksrezepte vegetarisch 58

Müsli im Glas 58
Haferbrei mit Bananen und Nüssen 58
Pikanter Milchreis mit geriebenen Möhren 59
Frühstücks-Tramezzinirolle 60
Gefüllte Tomaten mit Frischkäse und Datteln 61

Frühstücksrezepte vegan 62

Avocado-Sandwich 62
Rührtofu mit Tomaten 63
Pancakes mit Früchten 64
Pikanter Grießbrei 65
Süße Grießbrei-Eule mit Früchten 66
Bunte Joghurt-Bowl 67

Frühstücksrezepte süss 68

Lebkuchen-Biskuits 68
Erdnussbutter-Toast mit Banane 69
Warmer süßer Porridge – »Over-Night-Oats« 70
Trinkmüsli mit Früchten 71

© 2022 des Titels »Einfach gesund kochen für Kinder« von Susanne Dorner (ISBN978-3-7423-2246-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

MITTAGESSEN 73

SUPPEN 75

Gemüsebrühe 75
Suppe mit bunten Pfannkuchenstreifen 77
Möhrensuppe mit Grießklößchen 78
Tomatensuppe mit Reis 78
Kartoffelsuppe mit knusprigen Croutons ... 80
Minestrone mit Fleischbällchen 81
Maiscremesuppe mit Popcorn 82
Erbsensuppe mit Würstchen 83

SALATE 84

Salat mit panierten Hähnchenbrust-streifen 84
Salat mit selbst gemachter Mayon-naise und Gemüse 85
Cowboy-Salat 86
Knuspriger Brotsalat mit geröstetem Speck 87
Rote Bete mit Erdbeeren 88
Möhrensalat mit Walnüssen 89

MITTAGESSEN MIT FLEISCH 90

Spaghetti in der Wurst 90
Putenroulade mit grünem Spargel 91
Hühnernuggets in Müsli paniert 92
One-Pot-Ragout mit Rindfleisch 93
Maultaschen 94
Hackfleischeintopf 95

MITTAGESSEN MIT FISCH 96

Thunfisch mit Reis und Brokkoli 96
Cornflakes-Fischfinger 97
Fischfilet in Tomatensoße 98

MITTAGESSEN VEGETARISCH 101

Gefüllte Kartoffeln 99
Pikante Pfannkuchenpizza 101
Kürbis-Blumenkohl-Kartoffel-Gemüse aus dem Ofen 103
Cremige Gemüsenudeln 105
Gemüsewaffeln 106
Offener überbackener Toast Hawaii 107
Gratinierter Tofu mit Tomate und Käse 109
Ravioli mit Frischkäse 111
Bunter Gemüsereis 112
Bunte Bratnudeln 113
Zoodles mit Rahmsoße 115

MITTAGESSEN VEGAN 117

Nudeln mit Linsenbolognese 117
Buntes Ofengemüse – »One Tray« 119
Buntes Rahmgemüse 120
Linsenfrikadellen mit Möhrengemüse 121

© 2022 des Titels »Einfach gesund kochen für Kinder« von Susanne Dorner (ISBN978-3-7423-2246-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Mittagessen süss 122

Gebackener Reisauflauf 122
Kaiserschmarrn mit Pflaumenkompott 123
Überbackene Quarkpfannkuchen 125
Fruchtknödel 127
Arme Ritter 128

Desserts 129

Lustiger Birnen-Igel 129
Bratapfel 130
Ananaspudding 131
Apfelkrapfen 133
Erdbeercreme 134
Schichtdessert »Regenbogen« 135
Schnelle Schokomousse 137

Kuchen 139

Beerenkuchen 139
Schoko-Nuss-Kuchen 141
Biskuitroulade mit Quarkfüllung 143
Cupcakes mit rosa oder blauem Topping ... 145

© 2022 des Titels »Einfach gesund kochen für Kinder« von Susanne Dorner (ISBN978-3-7423-2246-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

ABENDESSEN 147

SUPPEN 148

Kürbiscremesuppe mit Parmesan 148
Cremige Kartoffelsuppe mit Würstchen ... 149

SALATE ALS HAUPTGERICHT 151

Bunter Kinder-Nudelsalat 151
Salat am Spieß 152

ABENDESSEN MIT FLEISCH 153

Hühnerfrikassee mit Erbsen 153
Geröstete Kartoffeln mit Bratwurst 154
Fleischkäse mit Ei und Püree 155
Köttbullar in Soße 157
Zarte Rinderroulade mit Gemüse 159
Naturschnitzel mit Kräutersoße und Spiralnudeln 161
Haschee-Hörnchen 162
Sloppy Joe – »Schlampiger Burger« 163
Hawaii-Schnitzel 164

ABENDESSEN MIT FISCH 165

Schnelle Fischpfanne 165
Lachs mit buntem Gemüse 166

ABENDESSEN VEGETARISCH 167

Klassisches Risotto 167
Gnocchi mit Tomate, Nuss und Rucola 168
Kichererbseneintopf 169
Schupfnudeln mit Käsesoße 171
Mac >n< Cheese (Käsemakkaroni) 173
Gemüselasagne 175
Gemüsepfannkuchen 176

ABENDESSEN VEGAN 177

Gebratene Gemüseburger 177
Blumenkohl-Steak mit Süßkartoffel-pommes 178
Kohlrabischnitzel mit Kartoffelsalat 179
Gebackenes Tempuragemüse 181
Knuspertofu süßsauer mit Kartoffelsalat ... 183

ABENDESSEN SÜSS 185

Schupfnudeln mit Apfelmus 185
Buchteln mit Vanillesoße 187
Pasta mit Paniermehl und Zucker 188
Gebratene Milchreistaler 189
Grieß-Quark-Knödel mit Pflaumenmus 191
Gebackene Ananas und Bananen mit Honig und Sesam 193

© 2022 des Titels »Einfach gesund kochen für Kinder« von Susanne Dorner (ISBN978-3-7423-2246-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

MEAL PREP – LUNCH BOX 195

GEBÄCK 196

Käsemuffins 196
Speckstangen 197
Indische gefüllte Fladen 199
Quesadillas mit Tomaten und Käse 201
Kürbisbrot 202
Mohnbrötchen 203

MEAL PREP MIT FLEISCH 205

Mini-Pizzaecken 205
Bolo-Schnecken 207
Hühnchensalat im Salatmantel 208
Puten-Sandwich 209
Mini-Burger 210
Gefüllte Roastbeef-Rollen 211

MEAL PREP VEGETARISCH 212

Brokkoli-Bällchen mit Käse 212
Kleine Caprese-Spieße 213
Bunte Pfannkuchenecken 215
Gedünstete Möhren am Spieß 216
Gefüllte Eier 217
Gegrillte Maisgrieß-Scheiben 218

MEAL PREP VEGAN 219

Vegane Chicken-Nuggets aus Seitan 219
Falafel mit Dip 221
Möhrentaler 222
Zucchini-Frikadellen 223
Kartoffelrösti süß oder pikant 224
Tofu-Fingers 225

MEAL PREP SÜSS 226

Kokosmüsliriegel mit Ananas 226
Energiebällchen mit Datteln und Feigen 227
Trockenfrüchte-Mix mit Nüssen 228
Churros 229
Bananenmuffins 230
Pfannkuchenpäckchen 231

Rezeptregister A-Z 232
Über die Autorin 237

© 2022 des Titels »Einfach gesund kochen für Kinder« von Susanne Dorner (ISBN978-3-7423-2246-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de