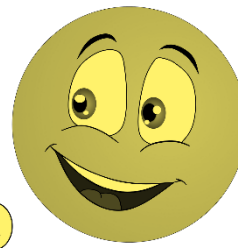
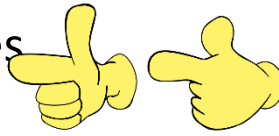




Regenbogen-Pommes



Knusper-Ofengemüse (für 15 Kinder)

Zutaten

4 Möhren	200 ml Olivenöl
3 Paprika	5 TL Salz
2 Zucchini	4 TL Paprikapulver (mild)
Cherry Tomaten	Kürbiskerne
Oliven	Fetta 1
Käse	

Zubereitung

1. Ofen vorheizen:

200 °C Ober-/Unterhitze.

2. Gemüse schneiden:

Alles in Pommes- oder Stiftform schneiden.

3. Mischen:

Gemüse in großer Schüssel mit Öl, Salz, Gewürzen & Paniermehl gut vermengen.

4. Auf Bleche verteilen:

Wichtig: nicht stapeln, sonst wird's weich.

5. Backen:

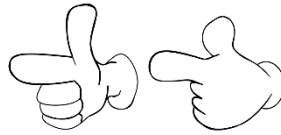
Ca. 30 Minuten, nach 15 Minuten wenden/tauschen.

Letzte 5 Minuten Käse drüberstreuen.





Kräuter-Baguette



Zutaten:

Baguette

Butter

Kräuter

Salz

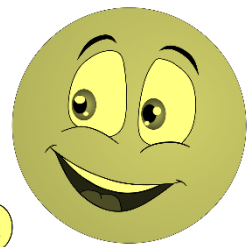
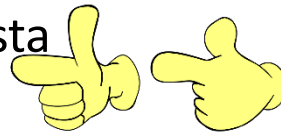


So geht's:

1. Schneide das Baguette ein.
2. Mische Butter, Kräuter und Salz gut zusammen.
3. Streiche die Kräuterbutter auf das Baguette.
4. Lege das Baguette in den Ofen.
5. Backe es 10 Minuten.

Dann ist dein Kräuter-Baguette fertig 😊

🏠🍅 Tomaten-Hirtenkäse-Pasta



🛒 Zutaten:

große Zucchini

Kirschtomaten

Hirtenkäse

Olivenöl

milder Balsamico (optional)

Salz

etwas Pfeffer (sehr wenig)

2–3 Zweige Rosmarin (optional)

Nudeln (z. B. Penne)



Tipp!

Wir haben Rosmarin in Olivenöl sanft angebraten!



👩🍳 So geht's:

1. **Backofen vorheizen auf 180 °C (Umluft 160 °C).**
2. **Gemüse vorbereiten:** Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Rosmarin fein hacken (wenn verwendet).
3. **In die Auflaufform geben:** Hirtenkäse in die Mitte legen. Zucchini und Tomaten drumherum verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Leicht salzen und nur wenig pfeffern.
4. **Backen:**
Ca. 20–25 Minuten backen, bis der Käse weich ist und die Tomaten aufplatzen.
5. **Nudeln kochen:** Nudeln in Salzwasser kochen und abgießen.
6. **Alles mischen:**
Den weichen Hirtenkäse mit den Tomaten zerdrücken.
Mit den Nudeln vermengen, kurz abkühlen lassen und servieren.

Radieschen und Zwiebeln aus dem Hochbeet

Am 25. März haben wir die Zwiebeln gesetzt und die Radieschen ausgesät. Nun sind wir sehr gespannt auf unsere Ernte!



Am 22. April war es dann endlich soweit!



Wow 🥰 ... der Geschmack ist herrlich frisch und wirklich köstlich!

Tulpen Strauß mit
Tomaten-Radieschen
und Frischkäse



🍟 Knusperkartoffeln mit selbstgemachtem Ketchup

(für ca. 2 Kinder + 2 Erwachsene)

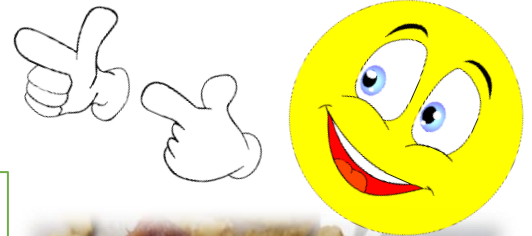
🛒 Zutaten

Für die Knusperkartoffeln:

1 kg große Kartoffeln
3 EL Olivenöl
3 TL Polenta (Maisgrieß)
1 TL Paprikapulver (mild)
Salz & Pfeffer

Für den Ketchup:

1 kleiner Apfel
1 kleine Zwiebel
ca. 2 EL Wasser
ca. 75 g Tomatenmark
je eine Prise Salz & Curry
½ TL Honig



👩 Zubereitung

1 Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln waschen, schälen und längs halbieren.

Dann in Spalten schneiden.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 Würzen & Backen

Kartoffeln in eine große Schüssel geben.

Öl, Polenta, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben.

Gut vermischen (das dürfen Kinder mit den Händen machen 😊).

Auf zwei Backbleche mit Backpapier verteilen.

Ca. 20–30 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

3 Ketchup kochen

Apfel waschen, entkernen und würfeln.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Mit dem Wasser in einem kleinen Topf ca. 5–10 Minuten weichkochen.

Alles in ein hohes Gefäß geben, Tomatenmark hinzufügen und pürieren.

Mit Salz, Curry und Honig abschmecken.

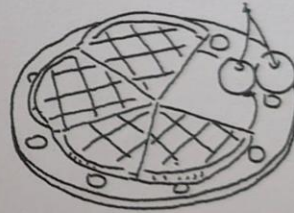
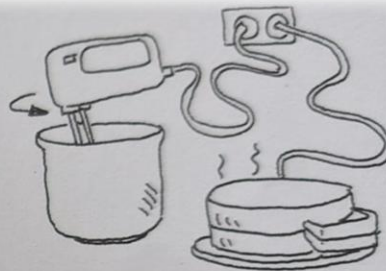
4 Anrichten

Knusperkartoffeln aus dem Ofen holen, leicht salzen und mit dem Ketchup servieren.

Vollkornwaffel

Ihr braucht für 12 Waffeln:

- 4 große Esslöffel Butter
- 3 große Esslöffel Zucker
- 3 Eier
- 1 Prise Jodsalz
- 15 gehäufte Esslöffel feines Weizenvollkornmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 große Tassen Wasser



So wird's gemacht:

1. Alle Zutaten mit einem Rührgerät gut durchrühren.
2. Waffeleisen vorheizen, etwa 2 Esslöffel Teig einfüllen und abbacken.
3. Waffeln auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen.
4. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.



Bananen-Sahne-Eis:

Das 2-Minuten-Rezept

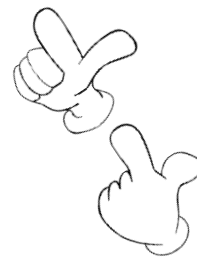
Zutaten:

2 gefrorene Bananen (in Scheiben)

50–80 ml Sahne (je nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung:

1. Lass die gefrorenen Bananenscheiben etwa 2–3 Minuten bei Zimmertemperatur stehen. Das schont deinen Mixer.
2. Mixen: Gib die Bananen in den Mixer und starte auf niedriger Stufe.
3. Sahne-Marsch: Gieße die Sahne langsam dazu, während der Mixer läuft.
4. Mixe so lange weiter, bis die Masse komplett glatt und glänzend ist.



Schoko-Brownies

Das brauchst du

200 g Zartbitterschokolade

125 g Butter

1 Päckchen Vanillezucker

3 Eier

200 g braunen Zucker

150 g Mehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Prise Salz

1 Esslöffel Kakaopulver

etwas Butter für die Form



So geht's

1. Vorbereitung

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (oder 155 °C Umluft) vorheizen.

Eine Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) mit etwas Butter einfetten.

2. Schokolade schmelzen

150 g Schokolade in Stücke brechen.

Mit der Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen.

Danach etwas abkühlen lassen.

3. Teig machen

Eier, Vanillezucker und braunen Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen.

Die geschmolzene Schokolade dazugeben und verrühren.

Mehl, Backpulver, Salz und Kakaopulver mischen und unterrühren.

Die restlichen 50 g Schokolade klein hacken und unter den Teig heben.

4. Backen

Den Teig in die Form füllen und glattstreichen.

Für etwa 20 Minuten backen.

5. Fertig!

Die Brownies etwas abkühlen lassen.

Knusprige Waffelröllchen

So geht's:

1. Teig vorbereiten

- 🥚 Gib die Eier in eine Schüssel.
- 🍬 Füge den Zucker hinzu.
- 🥄 Schlage alles etwa 1 Minute lang gut auf.

2. Restliche Zutaten dazugeben

- 🌾 Gib das Mehl dazu.
- 🧈 Füge die Margarine oder die geschmolzene Butter hinzu.
- 🧂 Gib eine Prise Salz dazu.
- 🌀 Verrühre alles zu einem glatten Teig.

3. Waffeln backen

- 🔥 Heize das Waffeleisen vor.
- 🥄 Gib einen Löffel Teig in die Mitte des Waffeleisens.
- 🍷 Backe die Waffel goldbraun.

4. Waffel rollen

- ⚠️ Vorsicht, die Waffel ist heiß!
- 🍷 Lege die fertige Waffel auf ein Brett.
- 🌀 Rolle sie schnell zu einer Röhre, solange sie noch warm ist.
- 😊 Fertig! Die Waffelröllchen werden schön knusprig und lecker.

Tipp für Kinder: Lass dir beim Backen und beim Rollen der heißen Waffeln von einem Erwachsenen helfen. 🧑🍳 🧑🍳

Das brauchst du:

320 g Mehl

300 g Margarine oder geschmolzene Butter

4 Eier

200 g Zucker

1 Prise Salz



Fischstäbchen

Zutaten

- 100 g Vollkornpaniermehl
- 80 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 0,5 Zitrone
- 0,5 Bund Dill
- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- 600 g Seelachsfilet
- Salz
- Pfeffer

Schritt 1 von 6

Das Paniermehl abwiegen und in eine mittlere Schüssel geben. Das Mehl abwiegen und in eine weitere mittlere Schüssel geben.

Schritt 2 von 6

Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseitestellen. Den Dill abspülen, trockenschütteln und zerkleinern. Zum Paniermehl geben und alles miteinander vermengen.

Schritt 3 von 6

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Eier in einer mittleren Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen, dabei 2 EL Wasser unterrühren.

Schritt 4 von 6

Das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Streifen schneiden und in die große Schüssel geben. Die Streifen mit Zitrone beträufeln und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 5 von 6

Die Fischstreifen nacheinander im Mehl wenden und abklopfen. Danach in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Alles vorsichtig festdrücken.

Schritt 6 von 6

Die Fischstäbchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, insgesamt ca. 25 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten einmal wenden.



Hähnchenragout mit Reis

Zutaten

- 400 ml Wasser (für den Reis)
- 200 g Vollkornreis
- 1 TL Salz
- 400 g Möhren
- 0,5 Spitzkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 400 g Hähnchenbrust
- 2 EL Rapsöl
- 450 ml Wasser (für das Ragout)
- 80 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Schritt 1 von 5

Im mittleren Topf, bei geschlossenem Deckel das Wasser mit dem Reis und 1 TL Salz aufkochen. Bei niedriger Stufe abgedeckt ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Ist der Reis dann noch zu fest, etwas heißes Wasser hinzufügen und weiter ausquellen lassen.

Schritt 2 von 5

In der Zwischenzeit die Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Spitzkohl vierteln, abspülen, putzen und in kurze Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abspülen, putzen und in Ringe schneiden. Jede Gemüsesorte auf einem separaten Teller sammeln.

Schritt 3 von 5

Die Hähnchenbrust aus dem Kühlschrank nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch mit 2 EL Öl im großen Topf ca. 5 Minuten rundherum auf hoher Stufe scharf anbraten.

Schritt 4 von 5

Die Möhren und Frühlingszwiebeln zum Fleisch geben und für 3 Minuten mitbraten. Dann den Spitzkohl zugeben und mit 450 ml Wasser angießen. Alles würzen und abgedeckt 10 - 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Gelegentlich umrühren.

Schritt 5 von 5

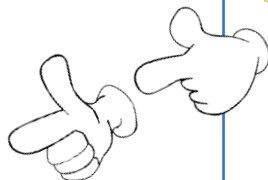
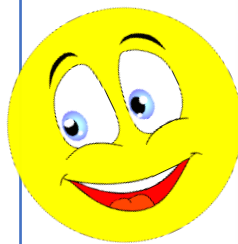
Ragout mit Crème fraîche, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemeinsam mit dem fertigen Reis servieren.



Mini Pizza

Zutaten

- 400 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 200 ml lauwarmes Wasser (oder etwas mehr)
- 0,5 Würfel Hefe
- 0,5 TL Honig
- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten
- 2 Mozzarellakugeln
- 4 Zweige Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- Beliebige Toppings: Salami, Gemüse, Schinken



Schritt 1 von 6

Das Mehl abwiegen, in eine große Schüssel geben und mit der Faust in die Mitte eine Kuhle drücken. Lauwarmes Wasser abmessen.

Schritt 2 von 6

Hefe, Honig und 1 TL Salz zum lauwarmen Wasser in den Messbecher geben und unter Rühren auflösen. Die Hefelösung in die Mehلكuhle geben und nach und nach mit dem Mehl vom Rand her vermengen. Alles zusammen min. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch etwas Wasser hinzugeben. Für 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Schritt 3 von 6

Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zwiebeln auf mittlerer Stufe mit Öl im Topf glasig dünsten. Anschließend Knoblauch und kurz darauf Tomaten zufügen, abgedeckt auf kleiner Stufe 15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4 von 6

Den Mozzarella halbieren und klein würfeln.

Schritt 5 von 6

Den Oregano abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Soße mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 6 von 6

Den Teig noch einmal durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Soße, Topping und Mozzarella darauf verteilen. Für 15–20 Minuten bei 200 °C (Umluft) backen.



Hamburger



Schritt 1 von 6

Den Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Die Tomaten und Gurkenhälfte waschen und in Scheiben schneiden.

Schritt 2 von 6

Die Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.

Schritt 3 von 6

Das Rinderhack in einer großen Schüssel mit den Zwiebelwürfeln, 20 g Tomatenmark, Salz und Pfeffer vermischen. Daraus vier flache Hamburger-Patties und einen kleinen Probe-Pattie formen, auf den großen Teller legen.

Schritt 4 von 6

Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Patties je nach Dicke etwa 5–10 Minuten von einer Seite braten. In der Zwischenzeit die Brötchen halbieren.

Schritt 5 von 6

Patties wenden und weitere 5–10 Minuten braten, bis sie innen vollständig durchgegart und nicht mehr rosa sind. Herdplatte ausschalten. Fertige Patties mit Käse belegen und schmelzen lassen.

Schritt 6 von 6

Die untere Brötchenhälfte mit Tomatenmark bestreichen, den Salat darauflegen. Mit Hamburger-Pattie, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, die oberen Brötchenhälften aufsetzen und sofort servieren.

Zutaten

- 4 große Blätter Salat
- 2 Tomaten
- 0,5 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 500 g Rinderhackfleisch
- 20 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Bratöl
- 4 Vollkornbrötchen
- 4 Scheiben Gouda-Käse
- 20 g Tomatenmark



Bananenkuchen ohne Zucker

ZUTATEN

8-10 Portionen

4 reife Bananen

200 g Vollkornmehl

50 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

2 Eier

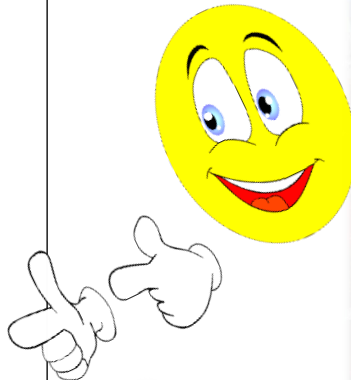
1 TL Backpulver

½ TL Natron

1 TL Zimt

1 Prise Salz

1 TL Optional: Vanilleextrakt für zusätzliches
Aroma



Ofen vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze(160°C Umluft) vorheizen. Eine Kuchenform (ca. 20 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Bananen vorbereiten

3 Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel gut zerdrücken, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Teig anrühren

Die Eier und das Öl zu den zerdrückten Bananen geben und gut vermischen. Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz in einer separaten Schüssel vermischen. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Bei Bedarf Vanilleextrakt hinzufügen.

Den Teig in die vorbereitete Kuchenform füllen.

Eine Banane längs halbieren und auf den Kuchen leicht eindrücken.

Backen

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte des Kuchens gesteckt wird, sauber herauskommt.

Abkühlen und Servieren

Den Kuchen in der Form etwas abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen. Nach Belieben in Scheiben schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Unsere Erfrischungsgetränke



Obstsalat einmal anders



Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

