

Nährstoffoptimierte Rezeptbroschüre der Aktionswoche „Essen nach Farben“ für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

Stand: August 2018

„Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Inhalt

Kohlrabisalat mit Joghurtressing; Seelachs in Sahnesoße mit Reis und Blumenkohlstampf, Joghurt mit Haferflocken und Birne	3
Grüner Salat mit Gurke; Grüne Bandnudeln mit Brokkoli, Erbsen und Spinat.....	4
Polentascheiben mit Paprika und Mais; Bananenmilchshake	5
Pute mit Paprika dazu Tomaten-Vollkornreis; Rote Grütze mit griechischem Joghurt (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	6
Chili sin carne (Kartoffeln, Champignons, Bohnen); Bunte Geschichte (Himbeeren, Weintrauben, Aprikosen)	7

FIT KID: Nährstoffoptimierte Aktionswoche für 4-6-Jährige

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kohlrabisalat mit Joghurtdressing - Seelachs in Sahnesoße mit Reis und Blumenkohlstampf - Joghurt mit Haferflocken und Birne	Grüner Salat mit Gurke - Grüne Bandnudeln mit Brokkoli, Erbsen und Spinat	Polentascheiben mit Paprika und Mais - Bananenmilchshake	Pute mit Paprika dazu Tomaten-Vollkornreis - Rote Grütze mit griechischem Joghurt (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Chili sin carne (Kartoffeln, Champignons, Bohnen) - Bunte Geschichte (Himbeeren, Weintrauben, Aprikosen)

Kohlrabisalat mit Joghurtdressing; Seelachs in Sahnesoße mit Reis und Blumenkohlstampf; Joghurt mit Haferflocken und Birne (Tag 1)



Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kohlrabisalat

400 g Kohlrabi roh
15 ml Rapsöl
5 ml Zitronensaft
50 g Joghurt 1,5% Fett
Salz
Pfeffer

Seehecht

640 g Seelachs
30 ml Rapsöl
Jodsalz

Sahnesoße

30 g Mehl
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne 30% Fett



Blumenkohlstampf

400 g Blumenkohl
100 g Kartoffeln geschält
5 g Gemüsebrühe gekörnt
40 ml Milch 1,5% Fett
Muskatnuss
Jodsalz, Pfeffer

Parboiled Reis

230 g Parboiled Reis
80g Feta

Joghurt mit Haferflocken und Birne

500 g Joghurt 1,5% Fett
100 g Haferflocken
150 g Birne frisch oder TK
15 g Zucker



1. Die Kohlrabis schälen, grob raspeln und salzen.
2. Die Kohlrabis mit Joghurt, Zitrone (evtl. etwas Essig je nach Geschmack) und Öl vermengen und dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Das Seelachs-Filet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen.
4. Seelachs in eine gefettete Auflaufform (mit etwa 1/3 der angegebenen Ölmenge) geben und bei 180 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft 160 Grad) ca. 20 Minuten garen.

5. Den Blumenkohl waschen und klein schneiden. In ein wenig kochendes Wasser mit den Kartoffelstücken geben, gekörnte Gemüsebrühe hinzufügen und ca.15 Minuten auf niedriger Stufe garen. Anschließend das Wasser abgießen und den Blumenkohl stampfen. Dann etwas Milch hinzugeben und verrühren. Anschließend mit Muskat, etwas Pfeffer und ggfs. etwas Salz abschmecken.
6. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und 3 Minuten vor dem Ende der Garzeit den gewürfelten Fetakäse unterheben
7. Eine Mehlschwitze aus Mehl und Öl erstellen. Unter ständigem Rühren die Sahne und Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz und Muskat würzen.
8. Den Fisch auf der Soße servieren, dazu den Reis und den Blumenkohlstampf.
9. Für den Nachtisch den Joghurt mit dem Zucker mischen.
10. Die Birnen Schälen und klein schneiden.
11. Den Joghurt in ein Schälchen geben und die Haferflocken und Birnenstückchen darauf anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (362 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
401 kcal	1678 kJ	16,9 g	40,3 g	23,1 g	2,3 mg	0,2 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,9 mg	149 mg	72 mg	1,9 mg	3,8 g

Grüner Salat mit Gurke; Grüne Bandnudeln mit Brokkoli, Erbsen und Spinat (Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Grüner Salat mit Gurke

400 g	Gurke frisch
200 g	Kopfsalat
30 ml	Balsamicoessig weiß
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
	Zucker



Grüne Bandnudeln

800 g	Grüne Bandnudeln
450 g	Brokkoli frisch oder TK
500 g	Erbsen grün frisch oder TK
500 g	Blattspinat frisch oder TK
50 ml	Sahne 30% Fett
20 ml	Rapsöl
20 g	Mehl
	Jodsalz
200 ml	Milch 1,5% Fett
	Muskatnuss
	Pfeffer
5 ml	Zitronensaft

1. Den Kopfsalat waschen und klein zupfen.
2. Die Gurke waschen, ggfs. schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden.
3. Das Dressing anrühren und die Gurken darin ziehen lassen. Anschließend mit den Salatblättern vermengen.
4. Den Brokkoli waschen und in etwas Salzwasser bissfest kochen.
5. In einem großen Topf eine Mehlschwitze anrühren. Milch und Sahne dazugeben und alles gut verrühren. Den tiefgekühlten Spinat und die Erbsen dazugeben und alles zusammen aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend den gekochten Brokkoli hinzugeben.
6. Die Bandnudeln nach Packungsbeilage kochen.
7. Die Gemüsesoße mit den Bandnudeln vermengen und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (320 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
453 kcal	1896 kJ	8,6 g	78,9 g	18,7 g	2,5 mg	0,3 mg	126 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49,8 mg	163 mg	107 mg	4,1 mg	10,2 g

Polentascheiben mit Paprika und Mais; Bananenmilchshake (Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Polentascheiben

- 30 ml Rapsöl
- 900 ml Gemüsebrühe
- 300 g Maisgrieß
- 250 g Parmesan mind. 40% Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Paprika, Maissoße

- 150 g Paprika gelb
- 30 g Zwiebeln
- 150 g Mais Konserve abgetropft
- 80 ml Sahne 30% Fett
- 200 ml Milch 1,5% Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Maisstärke
- 5 ml Zitronensaft



Polenta ist ein meist aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der in Norditalien und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens sowie des Balkans zur regionalen Küche zählt.



Bananenmilchshake

- 500 g Bananen frisch oder TK
- 500 ml Milch 1,5% Fett
- Kurkumapulver

1. Für die Polenta die Gemüsebrühe im Topf aufkochen lassen. Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln, aufkochen und nach Anweisung ausquellen lassen.
2. Die Masse mit Pfeffer würzen und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder auf ein GN-Blech füllen und glattstreichen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und bei 180°C etwa 10 Minuten überbacken. In Scheiben schneiden.
3. Für die Soße die Zwiebeln schälen, Paprika waschen und beides in kleine Würfel schneiden. In etwas Öl leicht anbraten, Sahne, Milch und den abgetropften Mais dazu geben und leicht köcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Für das Dessert die Bananen im Mixer mit der Milch und etwas Kurkuma mixen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (320 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
386 kcal	1617 kJ	16,6 g	44,9 g	15,5 g	2,4 mg	0,1 mg	30 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29 mg	406 mg	51 mg	0,9 mg	3,8 g



Pute mit Paprika dazu Tomaten-Vollkornreis; Rote Grütze mit griechischem Joghurt (Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Tomaten-Vollkornreis

- 270 g Vollkornreis
- 40 g Tomatenmark
- 400 g Paprika rot
- Jodsalz, Pfeffer

Putenbrust

- 580g Putenbrust
- 15 ml Rapsöl
- Paprika edelsüß
- 400 g Tomaten Konserve passiert

Rote Grütze mit griechischem Joghurt

- 150 ml Sauerkirschsafft
- 8 g Zucker
- 10 g Maisstärke
- 150 g Brombeere frisch oder TK
- 150 g Johannisbeeren frisch oder TK
- 150 g Erdbeeren frisch oder TK
- 300 g Griechischer Joghurt



1. Das Putenfleisch waschen, abtupfen und klein schneiden. Dann mit Salz und Rosenpaprika würzen.
2. Das Fleisch in etwas Öl anbraten. Dann die passierten Tomaten hinzugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und mildem Paprikapulver abschmecken.
3. Paprika waschen und klein schneiden.
4. Den Reis mit dem Tomatenmark im Topf anschwitzen und mit der doppelten Menge Wasser auffüllen und salzen. Den geschnittenen Paprika zufügen und mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsafft mit Zucker und Stärke anrühren.
6. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen.
7. Die aufgetauten Beeren hinzugeben und für zwei Minuten auf mindestens 72 °C erhitzen.
8. Die rote Grütze mit dem griechischen Joghurt gut vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (288 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
192 kcal	805 kJ	4,4 g	31,4 g	7,1 g	2,2 mg	0,2 mg	55 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
56,8 mg		72 mg	62 mg	2,1 mg	3,3 g		

Chili sin carne (Kartoffeln, Champignon, Bohnen); Bunte Geschichte (Himbeeren, Weintrauben, Aprikosen) (Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Chili sin carne

- 15 ml Rapsöl
- 600 g Kartoffeln geschält
- 200 g Champignon
- 150 g Mais Konserve abgetropft
- 200 g Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 300 g Paprika rot und gelb
- 300 g Bohnen grün
- 80 g Linsen rot
- 300 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz
- Rosenpaprika



Bunte Geschichte

- 300 g Quark mind. 30% Fett i. Tr.
- 300 g Joghurt 3,5% Fett
- 60 g Zucker
- 150 g Himbeere frisch oder TK
- 80 g Weintrauben hellgrün
- 150 g Aprikose frisch oder TK
- 30 g Schokoladenstreusel

1. Die Kartoffeln und Paprika waschen und beides in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln für 5 Minuten andünsten. Dann die Paprikastücke, die Champignonscheiben, die roten Linsen und die Bohnen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe weitere 5 Minuten kochen lassen.
3. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und zu dem restlichen Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas mildem Paprikapulver abschmecken.
4. Für den Nachtisch die Aprikosen und die Himbeeren getrennt voneinander auftauen lassen.
5. Die aufgetauten Himbeeren für zwei Minuten auf mindestens 72 °C erhitzen, abkühlen lassen, 1/3 Zucker hinzufügen und pürieren. Die aufgetauten Aprikosen ebenfalls pürieren und 1/3 Zucker hinzufügen.
6. Den Quark mit Joghurt und den restlichen Zucker vermengen.
7. Die Weintrauben waschen und halbieren.
8. Die verschiedenen Zutaten in einem Glas schichten. Zuerst die pürierten Aprikosen, dann die Hälfte der Quark-Joghurt-Masse, dann die pürierten Himbeeren, wieder Quark-Joghurt und dann die Weintrauben und bunten Streusel.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (298 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
235 kcal 982 kJ	6,1 g	37,1 g	10,2 g	1,8 mg	0,1 mg	54 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
41 mg	118 mg	57 mg	2,5 mg	5,5 g		

Übersicht der Nährstoffe der Aktionswoche für 4- bis 6-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Port	Menge	Energie	Fet t	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast	
	[g]	[g]	[kcal]	[KJ]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	
Gesamt		1587	1667	6979	53	233	75	11	1,0	334	219	908	349	11	27
Kohlrabisalat mit Joghurtdressing; Seelachs in Sahnesoße mit Reis und Blumenkohlstampf; Joghurt mit Haferflocken und Birne	361	362	401	1678	17	40	23	2	0,2	69	47	149	72	2	4
Grüner Salat mit Gurke; Grüne Bandnudeln mit Brokkoli, Erbsen und Spinat	318	320	453	1896	9	79	19	3	0,3	126	50	163	107	4	10
Polentascheiben mit Paprika und Mais; Bananenmilchshake	320	320	386	1617	17	45	16	2	0,1	29	24	406	51	1	4
Pute mit Paprika dazu Tomaten-Vollkornreis; Rote Grütze mit griechischem Joghurt	317	288	192	805	4	31	7	2	0,2	55	57	72	62	2	3
Chili sin carne; Bunte Geschichte	334	298	235	982	6	37	10	2	0,1	54	41	118	57	3	6
Gesamt		1587	1667	6979	53	233	75	11	1,0	334	219	908	349	11	27

