

*Nährstoffoptimierte  
Aktionswoche Märchen  
„Tischlein deck dich“  
für 4- bis 6-Jährige*



[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion“ für Kitas wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Inhalt

### *7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat*

#### *Schneewittchencreme*

Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing;  
Quarkspeise mit Pumpernickel, Schokoraspeln und Kirschen .....3

### *Frau Holle-Nudeln*

#### *Pechmarie Goldmariepudding*

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan;

Schoko-Vanillepudding .....5

### *Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat*

Apfelpfannkuchen mit Zimtucker;

Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons .....6

### *Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet*

Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und

Zitronensoße .....8

### *Aschenputtelgratin*

#### *Schneeweisschen und Rosenrot*

Linsengratin mit Porree und Karotten;

Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße .....9

Übersicht der Nährstoffe für die Aktionswoche für 4- bis 6-Jährige .....11

## „Tischlein deck dich“

### Nährstoffoptimierte Aktionswoche Thema Märchen

#### *7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat*

Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsauce, dazu Feldsalat mit Mangodressing

#### *Schneewittchencreme*

Quarkspeise mit Pumpnickel, Schokoraseln und Kirschen

#### *Frau Holle-Nudeln*

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan

#### *Pechmarie-Goldmariepudding*

Schoko-Vanillepudding

#### *Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat*

Apfelpfannkuchen mit Zimtucker

Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

#### *Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet*

Kartoffelpüree mit Erbsen, Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße,

#### *Aschenputtelgratin*

Linsengratin mit Porree und Karotten

#### *Schneeweißchen und Rosenrot*

Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße

## 7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat; Schneewittchencreme

Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing; Quarkspeise mit Pumpernickel; Schokoraspeln und Kirschen  
(Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):



### Hirsebratlinge

- 40 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,12 kg Hirse
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
- 3 Eier
- 10 g Petersilie frisch
- 0,12 kg Haferflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver

### Kräuter-Joghurtsoße

- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 g Gemischte Kräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

### Feldsalat mit Mangodressing

- 0,25 kg Feldsalat geputzt
- 0,1 kg Mango geputzt
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 15 g Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

### Quarkspeise mit Pumpernickel und Kirschen

- 0,2 kg Magerquark
- 50 g Zucker
- 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
- 60 g Pumpernickel
- 60 g Zartbitterschokolade
- 0,25 kg Sauerkirschen TK
- 100 ml Kirschsafte
- 10 g Vanillezucker
- 8 g Weizenstärke

1. Für die Hirsebratlinge Zwiebeln fein hacken und in 15 ml Öl andünsten. Hirse waschen, abtropfen und ebenfalls mit andünsten. Mit Gemüsebrühe angießen. Hirse bei mäßiger Hitze 30 Minuten quellen lassen und vom Herd nehmen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne trocken anrösten und hacken. Emmentaler reiben und zusammen mit den Eiern, den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken und der gehackten Petersilie einrühren. Würzen. Kleine Bällchen formen und in dem restlichen Öl ausbacken.
2. Für die Joghurtsoße Kräuter hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Salat Mango mit Brühe und weißem Balsamicoessig pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Feldsalat geben.
4. Für den Nachtisch Quark mit Zucker glattrühren, die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Pumpernickel und Schokolade häckseln. Kirschen mit Kirschsafte erhitzen, mit Vanillezucker süßen und mit Stärke binden. Dann Quark, Pumpernickel-

Schokoladengemisch und das Kirschkompott abwechselnd in Schälchen oder Gläser schichten.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (290 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
384 kcal	20 g	36,4 g	13,9 g	2,91 mg	242 µg	98,5 µg	19,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
213 mg	74,5 mg	3,95 mg	3,96 g

## Frau Holle-Nudeln; Pechmarie-Goldmariepudding

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding

(Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan

0,7 kg Teigwaren  
 1 kg Blattspinat frisch oder TK  
 20 ml Rapsöl  
 0,5 l Milch 1,5 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.



### Pechmarie-Goldmariepudding



0,8 l Milch 1,5 % Fett  
 30 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack  
 30 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack  
 60 g Zucker

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Spinatsoße Blattspinat in Öl dünsten. Mit Milch aufgießen, die Hälfte des geriebenen Parmesans einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. pürieren. Spinatsoße über die Nudeln geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
3. Für den Pudding aus der einen Hälfte der Milch einen Vanillepudding, aus der anderen Hälfte Schokopudding mit jeweils 30 g Zucker kochen. Entweder in zwei große Schüsseln füllen und erst vor Ort den Kindern von beiden Puddings einfüllen, oder die Dessertschälchen schräg stellen (auf ein Blech oder eine Kante) und erst einen Pudding abfüllen. Wenn dieser erkaltet ist den anderen Pudding abfüllen, so dass beide Farben zu sehen sind.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (395 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
380 kcal	7,73 g	58 g	18,1 g	2,01 mg	166 µg	127 µg	38,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
398 mg	107 mg	4,07 mg	4,79 g

## Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat

Apfelpfannkuchen mit Zimtucker; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

(Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Apfelpfannkuchen

7	Eier
0,12 kg	Weizenmehl Type 1050
0,17 kg	Haferflocken
0,45 l	Milch 1,5 % Fett
25 g	Zucker
	Jodsalz
0,6 kg	Äpfel geschält
30 g	Zucker
	Zimt
40 ml	Rapsöl



### Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

0,4 kg	Kopfsalat geputzt
0,1 kg	Gurken geputzt
0,1 kg	Tomaten geputzt
0,15 kg	Joghurt 1,5 % Fett
10 g	Gemischte Kräuter frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer
60 g	Vollkorntoastbrot

1. Für die Pfannkuchen die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit Mehl, Haferflocken und Milch verrühren, Salz und Zucker hinzufügen und den Eischnee unterheben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.  
Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben.  
In einer Pfanne Öl erhitzen und löffelweise den Teig backen. Jede Seite etwa 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zimtucker bestreuen.  
Oder  
Den Pfannkuchenteig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150°C ca. 17 Minuten backen.
2. Für den Salat Kopfsalat in Stücke zupfen, Gurken und Tomaten in Würfel schneiden.  
Joghurt mit gehackten Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Toastscheiben rösten und in Würfel schneiden. Salat mit der Soße vermengen und mit Croutons bestreuen.





Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (267 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
305 kcal	10,6 g	39,4 g	12,2 g	2,5 mg	241 µg	73,3 µg	13,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
119 mg	53,1 mg	2,43 mg	4,78 g



## Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet

Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße

(Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Kartoffelpüree mit Erbsen

1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
0,35 l Milch 1,5 % Fett  
20 g Butter  
Jodsalz

0,35 kg Erbsen grün TK

### Lachsfilet mit Möhrenjulienne

0,5 kg Lachsfilet frisch oder TK  
30 ml Rapsöl  
0,2 kg Karotten geschält  
Jodsalz, Pfeffer

### Zitronensoße

0,25 l Gemüsebrühe  
0,25 l Sahne 30 % Fett  
8 g Weizenstärke  
15 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer



1. Für das Püree Kartoffeln in Salzwasser garen und noch heiß mit warmer Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten. Evtl. nachsalzen. Erbsen ebenfalls in etwas Salzwasser garen und unter das Püree mischen oder separat zum Püree servieren.
2. Für die Lachsfilets diese in Öl dünsten. Karotten in feine Streifen schaben oder schneiden und ebenfalls dünsten. Möhrenstreifen auf die Lachsfilets drapieren (als Meerjungfrauenhaar!).
3. Für die Zitronensoße Brühe erhitzen, Sahne mit Stärke anrühren und die Brühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (328 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
353 kcal	18,5 g	29,7 g	16,3 g	1,94 mg	250 µg	60,1 µg	27,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
90,2 mg	59,8 mg	1,9 mg	4,26 g

## Aschenputtelgratin; Schneeweissen und Rosenrot

Linsengratin mit Porree und Karotten; Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße  
(Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Linsengratin mit Porree und Karotten



- 0,28 kg Linsen
- Lorbeer, Thymian frisch oder TK, Majoran frisch oder TK
- 10 g Gemüsebrühe gekörnt
- 1,4 l Wasser zum Einweichen und Kochen der Linsen
- Pfeffer
- 100 ml Apfelsaft
- 0,3 kg Porree geputzt
- 0,6 kg Karotten geschält
- 20 g Sesam
- 15 ml Rapsöl
- Currypulver
- 0,15 kg Sahne 30 % Fett
- 0,15 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
- 5 ml Öl zum Einfetten

### Grießdessert mit Erdbeeren

- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 65 g Weizengrieß
- 60 g Zucker
- 0,6 kg Erdbeeren geputzt\*

1. Für den Gratin die Linsen am Vortag einweichen und am nächsten Tag mit den Gewürzen 30 Minuten garen.  
Porree in Streifen und Möhren in Würfel schneiden. In 15 ml Öl zusammen mit dem Sesam etwa 5 Minuten dünsten und mit Apfelsaft ablöschen.  
Linsen und Gemüse mit der Sahne und der Hälfte des Käses vermischen und die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.  
Den restlichen Käse über das Gratin streuen.  
Bei 180°C etwa 25 bis 30 Minuten goldgelb backen.
2. Für das Grießdessert die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen. Erdbeeren halbieren oder vierteln und in die Schälchen verteilen.  
\*Statt frischer Erdbeeren kann auch eine Erdbeersoße aus TK-Erdbeeren und 20 g Zucker hergestellt werden.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
367 kcal	14,4 g	42,2 g	15,9 g	1,56 mg	252 µg	86,4 µg	47,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
317 mg	81,1 mg	3,65 mg	7,93 g



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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge		Energie		Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Balla st
	[g]	[kcal]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	
<b>Gesamt</b>	<b>1648</b>	<b>1784</b>	<b>7468</b>	<b>71</b>	<b>204</b>	<b>76</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>445</b>	<b>147</b>	<b>1138</b>	<b>375</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	
Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße und Feldsalat; Quarkspeise mit Pumpemickel und Kirschen	290	384	1609	20	36	14	3		99	20	213	75	4	4	
Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding	395	381	1593	8	58	18	2		127	39	398	107	4	5	
Apfelpfannkuchen; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Croutons	267	299	1251	11	38	12	3		73	13	119	53	2	5	
Kartoffelpüree mit Erbsen, Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße	328	353	1479	19	30	16	2		60	27	90	60	2	4	
Limengratin mit Porree und Karotten, Grießdessert mit Erdbeeren	369	367	1536	14	42	16	2		86	48	317	81	4	8	
<b>Gesamt</b>	<b>1648</b>	<b>1784</b>	<b>7468</b>	<b>71</b>	<b>204</b>	<b>76</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>445</b>	<b>147</b>	<b>1138</b>	<b>375</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	

