Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

1. Saftige Möhren Waffeln

Zutaten

100 g Butter

25 g gemahlene Haselnüsse/ Mandeln

75 g Möhren

30 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

4 Eier

1 Pck. Vanille-Puddingpulver

4 EL Milch

1 Prise Salz

Zubereitung

Die Butter schmelzen, Möhren putzen und fein reiben. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und 5 Min. verquirlen, so dass eine cremige Masse entsteht.

Die Waffeln backen.

Tipp:

Mit den Möhren in den Waffeln wird eine Extraportion Vitamine gegeben. Eine farbliche Abwechslung bietet die Verwendung von Spinat.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

2. Vegetarische Wraps mit knackigem Gemüse

Zutaten für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

Möhren-Kräuter-Dip

500 g Joghurt

1 Becher saure Sahne

1 Bund frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie…)

4 Möhren, geraspelt

- 2 EL Salz, Pfeffer

Wraps mit buntem Gemüse

Basilikum Pesto (gekauft und selbst zubereitet)

20 kleine Vollkornweizentortillas

3 Gurken

5 Tomaten

-

2 Paprika

1 Eisbergsalat

2 Packungen Mozzarella oder

2 Packungen Fetakäse

Zubereitung

Joghurt und saure Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Möhren, Kräuter und nach Geschmack das Pesto unterrühren. Tortilla Fladen im Ofen erwärmen. Gurken, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, Paprika und Fetakäse würfeln. Salatblätter zerkleinern. Die Tortillas dünn mit dem Möhren-Kräuterdip bestreichen. Mit Gemüse und Käse belegen, zusammenrollen und eventuell schräg halbieren.

TIPP: Das Rezept eignet sich gut zum gemeinsamen Kochen mit den Kindern. Sie können die Zutaten vorbereiten und sich anschließend ihren eigenen Wrap belegen.

Quelle: Kern, Kompetenzzentrum für Ernährung, Bayern

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

3. Zucchinikuchen

Zutaten für 15 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

½ Tasse Zucker (70 g)

2 Tassen Weizenmehl (200 g)

2 TL Backpulver

3 TL Zimt

1 Vanillezucker

3 Eier

1 Tasse Rapsöl (120 g)

3 mittlere Zucchini (2 Tassen)

1 Tasse Rosinen (nach Wahl)

1 Tasse gehackte Nüsse (70 g) (Haselnüsse, Walnüsse)

1 TL Salz

½ Tasse Milch

Zubereitung

Zucker, Mehl, Backpulver, Vanille, Zimt und Salz vermengen, die Eier und das Öl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die geriebenen Zucchini (gut ausgedrückt), Nüsse und Rosinen unterheben. Die Milch hinzufügen. Den Teig in eine gefettete hohe Backform (Kastenform) geben und bei 180° C

E-Herd oder 160° C Heißluft ca. 1 ¼ Stunden backen. Nach ca. 1 Stunde bitte kontrollieren.

Der Kuchen lässt sich prima einfrieren oder einige Tage im Kühlschrank lagern.

Quelle: Kern, Kompetenzzentrum für Ernährung, Bayern

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

4. Karotten-Apfel-Pastinaken-Rohkost

Zutaten für 10 Schüler im Alter von 7 bis unter 10 Jahren

700 g Karotten

350 g Äpfel

150 g Pastinaken

3-4 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

3-4 EL Rapsöl

Zubereitung

Karotten, Äpfel, Pastinaken waschen und fein raspeln.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen.

Tipp: Joghurt anstelle von Olivenöl verwenden.

Quelle: Kern, Kompetenzzentrum für Ernährung, Bayern

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

5. Knäckebrot

Zutaten:

120 g Dinkelvollkornmehl

120 g feine Haferflocken

100 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamen

50 g Kürbiskerne (+ evtl. Kerne zum Bestreuen)

½ TL Salz

5 EL Rapsöl

500 ml Wasser

Zubereitung

Die Zutaten abwiegen. Alles in einer Schüssel miteinander vermischen und für etwa 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen.

Die Bleche mit Backpapier belegen. Darauf den relativ flüssigen Teig mit dem Rührlöffel dünn ausstreichen. Die Ränder dürfen nicht zu dünn sein.

Wer möchte, bestreut das Ganze abschließend mit einigen Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.

Knäckebrot im vorgeheizten Ofen (Umluft 150–160 °C) für 30 Minuten backen, dann die Backbleche tauschen. Dabei nicht nur die Etage tauschen, sondern auch das Blech in sich drehen (die vordere Seite zeigt dann nach hinten).

Für weitere 30 Minuten bis zur gewünschten Bräune fertig backen. Vor dem Servieren einige Minuten auskühlen lassen.

Tipps und Tricks:

Das fertige Knäckebrot können die Kinder nach dem Abkühlen einfach in Stücke brechen. Alternativ können Sie den Teig beim Wechseln der Backbleche nach der halben Backzeit mit einem scharfen Messer in Rechtecke vorschneiden. Diese lassen sich am Ende leicht in Form brechen. Haferflocken sind flach gewalzte Haferkörner. Somit sind sie ein Vollkornprodukt, denn die Randschicht und der Keim bleiben in der Flocke erhalten.

Quelle: Sarah-Wiener-Stiftung Ich kann Kochen, Familienküche das digitale Kochbuch

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

6. Gemüseschnecken

Zutaten für 20 Scheiben

½ Würfel Hefe

200 ml Wasser

½ TL Salz

350 g Dinkel-/Weizenvollkornmehl

3 EL Rapsöl

300 g Zucchini

150 g Feta Käse

1 Zwiebel

120 g Tomatenmark

1 EL Honig

1 TL Oregano

Salz

Zubereitung

Hefe mit Wasser glattrühren. Mehl, Salz und das Öl dazu geben und in 8–10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zucchini waschen, putzen, grob raspeln, den Feta ebenfalls grob raspeln und beides in eine große Schüssel geben.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit in die Schüssel geben. Tomatenmark, Honig und Oregano unterrühren und mit Salz kräftig abschmecken.

Backofen auf 200 ° C Umluft vorheizen.

Den Teig auf Blechgröße ausrollen, zwei Drittel der Fläche mit der Gemüsemischung bestreichen, den Teig aufrollen und aus der Rolle ca. 20 dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Schnecken 20–25 Minuten backen.

Tipp:

Die Schnecken machen sich auch als Pizza gut. Dafür den Teig ausrollen, mit der Masse bestreichen und backen. Die Zucchini sind austauschbar mit Möhre, Sellerie, Kohlrabi oder Rote Bete. Der Feta kann auch durch anderen Käse oder 230 g Kichererbsen, die mit der Gabel angedrückt werden, ersetzt werden.

Quelle: Sarah-Wiener-Stiftung Ich kann Kochen, Familienküche das digitale Kochbuch

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

7. Brotaufstriche

7.1 Linsen-Gemüse-Aufstrich

Zutaten 12 Kinder

600 ml Wasser

Salz + Pfeffer

300 g Beluga-Linsen

2–3 Möhren

200 g Knollensellerie

2 Zwiebeln

3–4 EL Rapsöl

1 Bund Petersilie

100 g Sonnenblumenkerne

1 Zitrone

1 TL Honig

Zubereitung

Das Wasser in einem mittleren Topf mit Deckel aufkochen. Salz und Linsen zufügen, für 20–30 Minuten auf niedriger Stufe gar köcheln.

Möhren waschen und putzen. Den Knollensellerie gründlich waschen und in Scheiben schneiden, schälen und grob raspeln.

Zwiebeln halbieren und kleinschneiden. Im zweiten Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie darin anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten garen.

Linsen in ein feines Sieb abgießen. Die Sonnenblumenkerne entweder direkt zum Gemüse geben oder erst im gesäuberten Linsen-Topf kurz anrösten.

Linsen zum Gemüse geben. Die Mischung grob pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, bis der Aufstrich so cremig ist wie gewünscht.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln, kleinzupfen und unter den Aufstrich mischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

Tipps und Tricks:

Die Sonnenblumenkerne lassen sich z. B. gegen gemahlene (Wal-)Nüsse austauschen. Statt Beluga-Linsen eignen sich auch rote Linsen. Das Gemüse kann im Sommer durch Paprika, Zucchini, Tomaten oder Aubergine ersetzt werden. Im Herbst und Winter bieten sich Kürbis, Steckrübe oder Pastinake an.

Knusprig wird der Aufstrich durch geröstete Saaten, Kerne oder Nüsse, die vor dem Servieren darüber gestreut werden. Fruchtiger wird's durch Apfelstückchen.

Um die Kinder zu beteiligen, lassen Sie sie die Linsen abwiegen und in den Topf füllen. Übernehmen Sie ggf. das Schälen des Selleries. Die Kinder können die Sellerieschеiben erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Zwiebeln erst halbieren, so können die Kinder die Schale zur Wurzel hin abziehen. Vorsicht: Bei der Zugabe des Wassers besteht Spritzgefahr! Die Kinder entscheiden, wie weich der Aufstrich werden soll. Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Quelle: Sarah-Wiener-Stiftung Ich kann Kochen, Familienküche das digitale Kochbuch

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

7.2 Frischkäse-Dattel-Aufstrich

Zutaten:

150 g Datteln, entsteint

1 Knoblauchzehe (optional)

300 g Frischkäse

200 g Schmand

2 TL Curry

¼ - ½ TL Salz

1 - 3 Prisen Cayenne-Pfeffer (bei Kindern evtl. weniger oder weglassen)

Zubereitung

Datteln im Mixer oder mit dem Messer kleinhacken und mit Frischkäse und Schmand vermengen. Mit Salz, Curry und gegebenenfalls mit Cayenne-Pfeffer abschmecken.

7.4 Apfel – Curry – Aufstrich

Zutaten

2 Äpfel (ca. 300 g)

Etwas Zitronensaft

4 Frühlingszwiebeln

200 g Frischkäse

1 TL Currypulver

Pfeffer

Zubereitung

Die Äpfel raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

7.3 Als - ob – Leberwurst

Zutaten: Das Rezept ergibt ca. 600 g vegane Leberwurst.

175 g Räuchertofu

250 g Kidneybohnen

100 g Zwiebel

5 EL Öl Sonnenblumenöl / Rapsöl

Pfeffer

1 TL Senf

0,25 TL Rauchsalz

2 TL Gemüsebrühe Pulver

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Majoran

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit wenig Öl in der Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen. Räuchertofu würfeln. Kidneybohnen abgießen.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren. Mit Majoran, Gemüsebrühe-Pulver, Senf, Rauchsalz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf beim Pürieren langsam ein wenig Wasser zugeben.

Wenn die vegane Leberwurst 1 Tag durchgezogen hat, schmeckt sie sogar noch besser. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Tage verbrauchen.

Quelle „Bärenstarke Kinderkost“, Verbraucherzentrale

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

8. Gemüse-Muffins

für 12 Personen

Zutaten

1 grüne Paprika

1 rote Paprika

1 Zwiebel

150 g Mais

2 Eier

100 g Naturjoghurt

2 EL Rapsöl

100 g Weizenvollkornmehl

1 TL Backpulver

Zubereitung

Das Gemüse vorbereiten: Die Paprika waschen, Kerne herauslösen und fein würfeln. Die Zwiebel häuten und ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Den Mais in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf **180 Grad Celsius vorheizen**; der Rost sollte bereits auf der mittleren Schiene stehen.

Das Muffin Blech mit den Papierförmchen auslegen.

Nun die Eier in die Rührschüssel schlagen. Jogurt und Öl dazugeben und alles mit dem Handrührgerät verrühren. Als Nächstes das Mehl und das Backpulver unter die Eimasse heben. Anschließend das Gemüse mit einem Rührlöffel unter den Teig heben (das Gemüse sollte vollständig abgetropft sein)

Nun den Teig auf die 12 Muffinpapierförmchen in dem Muffinblech aufteilen.

Die Muffins müssen nun für **25 bis 30 Minuten** in den Backofen. Nach 25 Minuten ist ein erster Gartest mit einem Schaschlikspieß sinnvoll.

Die fertigen Muffins sofort aus dem Muffin Blech herausnehmen und auf ein Kuchengitter zum Abkühlen stellen.

Quelle: INFORM

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

9. Apfel-Rote Bete-Waffeln

für 4 Portionen

Zutaten

100 g Rote Bete (roh oder vorgegart)

½ Apfel

300 g Weizenvollkornmehl

1 TL Trockenhefe

200 ml lauwarmes Wasser

1 Ei

1 TL Zimt

2 TL Honig

40 g Walnüsse

600 g Skyr

2-4 EL Rapsöl

1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Rote Bete und den Apfel waschen. Nur rohe Rote Bete schälen, dann mit dem halben Apfel grob zerteilen und im Blitzhacker mit 1 EL Wasser fein pürieren. 1 TL von dem Mus in einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. Mehl mit Hefe, ½ TL Zimt, Wasser, Ei und dem Mus verrühren und an einem warmen Ort **15 Minuten** gehen lassen
Inzwischen die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne rösten, bis sie duften.

Den Skyr mit dem Honig, den Nüssen, dem abgetropften roten Saft und dem restlichen Zimt verrühren.

Waffeleisen einölen und 2 - 3 EL Teig auf die hintere Hälfte setzen, zusammenklappen und bei höchster Stufe backen, dann herausnehmen. So Waffel nach Waffel backen.

Mit Puderzucker bestäuben und mit dem Walnussdipp auftischen.

Quelle: INFORM

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

10. Vollkornbrötchen ohne Hefe

für 6 Portionen

Zutaten

150 g Magerquark

1 Ei

1 EL Rapsöl

100 ml Wasser

2 TL Backpulver

½ TL Salz

300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

2 EL Topping (Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)

Zubereitung

Ofen auf **180 Grad (Ober- und Unterhitze)** vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Quark, Ei, Öl und 100 ml Wasser mit einem Schneebesen cremig rühren.

Backpulver, Salz und das Mehl nach und nach zugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Teig mit feuchten Händen in 6 Portionen teilen, oval formen und auf dem Blech platzieren.

Die Teiglinge mit einem scharfen Messer längs einschneiden, mit etwas Wasser bepinseln, und rundherum mit dem Topping bestreuen.

Brötchen im heißen Ofen etwa **20 Minuten** backen, bis sie braun werden.

Quelle: eatbetter.de (empfohlen von INFORM)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

12. Knuspermüsli

Zutaten:

400 g Haferflocken

100 g Sonnenblumenkerne

100 g Kokosflocken

100 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse

200 g Rosinen

Zimt, Vanille

4 EL Öl

2 EL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und in einer Pfanne mit Öl anrösten. Alternativ im Backofen bei 200° C für 10 Minuten goldbraun backen.

Quelle: INFORM

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

13. Carrot Cake Porridge

für 4 Portionen

Zutaten

6 Möhren

4 EL Mandeln

200 g Haferflocken

1.200 ml Hafermilch

1 Prise Salz

2 EL Nussmus (z. B. Haselnussmus)

2 TL Zimt

2 Prisen Muskatnuss

2 Prisen gemahlene Vanille

Zubereitung

Möhren waschen, putzen, ggfs. schälen und reiben. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend grob hacken.

Haferflocken zusammen mit der Hafermilch und dem Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Möhrenraspeln in das Porridge geben und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und ggfs. noch etwas Hafermilch dazugeben.

Nussmus in das Porridge einrühren und mit Zimt, Muskatnuss und Vanille abschmecken. Das fertige Carrot-Cake-Porridge auf Schüsseln verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreut servieren.

Quelle eatbetter.de (empfohlen von INFORM)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

14. Spinat-Kiwi-Smoothie

Zutaten
für 4 Portionen

1 grüner Apfel

2 Kiwis

300 g Bananen (2 Bananen)

100 g Baby-Spinat

1 Zitrone

6 g Leinsamen (2 TL)

20 g Kokosraspel (2 EL)

Zubereitung

Apfel putzen, waschen, entkernen und klein schneiden. Kiwis und Bananen schälen, klein schneiden und die Hälfte zur Seite legen. Spinat waschen und einige Blätter beiseitelegen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Obst, Spinat und Zitronensaft in einen Standmixer geben und fein pürieren. Smoothie in Gläser verteilen.

Mit Leinsamen und Kokosraspeln bestreuen und mit restlichen servieren.

Quelle: eatbetter.de (empfohlen von INFORM)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1
24103 Kiel

Servicestelle EU Schulprogramm
Obst, Gemüse und Milch

Spinatpfannkuchen

Zutaten

100 g Baby-Spinat

150 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Prise Jodsalz mit Fluorid

250 ml Milch

3 Eier

¾ TL Backpulver

2 EL Rapsöl

Zubereitung

Spinat waschen, trockenschleudern und fein pürieren.

Mehl mit einer Prise Salz mischen. Milch, Eier und Spinat verquirlen und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren. Teig etwa 20 Minuten quellen lassen.

Backpulver zum Teig geben und gründlich unterrühren.

In 2–3 Portionen Pfannkuchen backen. Dazu je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in etwa 3–4 Minuten goldbraun backen. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Das grüne Blattgemüse Spinat ist reich an Folsäure, Eisen, Calcium und Magnesium. Die Vitamine A, B1, B2 und C darin sorgen für gute Sehkraft und stärken Nerven und Immunsystem.

Quelle: eatsmarter.de (empfohlen von INFORM)