



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Schleswig-Holstein

Nachhaltigkeit in  
der Gemeinschaftsverpflegung

# Die Zukunft kocht regional und bio

Ein Projekt mit Volker Fuhrwerk  
und zukünftigen Köch\*innen  
in Schleswig-Holstein

**REZEPT-  
SAMMLUNG  
KITA**



# GEBACKENER BLUMENKOHL

mit Kartoffelpüree, Haselnussjoghurt  
und Schnittlauch-Vinaigrette



# Gebackener Blumenkohl<sup>Aa, C</sup> mit Kartoffelpüree<sup>G</sup>, Haselnussjoghurt<sup>C, G, Hb</sup> und Schnittlauch-Vinaigrette<sup>J</sup>

Aa = Weizen

C = Eier

Hb = Haselnüsse

G = Milch (einschließlich Laktose)

J = Senf

## Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl  
4 Eier<sup>C</sup>  
100 g Weizenmehl<sup>Aa</sup>  
200 g Paniermehl<sup>Aa</sup>  
2 l Öl zum Frittieren  
400 g Kartoffeln  
150 g Butter<sup>G</sup>  
150 ml Milch<sup>G</sup>  
15 g Senf<sup>J</sup>  
1 Bund Schnittlauch  
200g Joghurt<sup>G</sup>  
50g geröstete Haselnüsse  
fein gehackt<sup>Hb</sup>  
Saft und Abrieb von einer  
halben Zitrone  
1 Bund Petersilie, fein  
geschnitten  
2 Zehen Knoblauch  
  
Paprikapulver edelsüß  
Muskatnuss, frisch  
gerieben  
Rapsöl  
Apfelessig  
Salz, Pfeffer, Zucker

## Equipment

Kochgeschirr, Brett,  
Messer, Fritteuse,  
Schüsseln, Kartoffelpresse,  
Muskatreibe, Waage,  
Zitronenpresse, Standreibe

**Gebackener Blumenkohl:** 1 Den **Blumenkohl** in mittelgroße Röschen zerteilen – den Stiel für den Dip aufheben. Die Röschen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest kochen. Dann in Eiswasser kurz abkühlen lassen und danach trocken tupfen. 2 Das **Weizenmehl** mit **1 TL Paprikapulver** vermischen und in eine Schale geben. 3 **Eier** verquirlen und in eine zweite Schale geben. Das **Paniermehl** in eine dritte Schale geben. 3 Das **Öl** in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 170°C erhitzen. 4 Die Blumenkohl-Röschen nacheinander im Mehl, in den Eiern und im Paniermehl wälzen. Die panierten Röschen im heißen Öl goldbraun ausbacken, herausnehmen, auf ein Tuch geben und leicht salzen.

**Kartoffelpüree:** 1 Die **Kartoffeln** in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln im Topf bei niedriger Hitze kurz ausdämpfen lassen. Dann die heißen Kartoffeln durch die Presse drücken. 2 Die **Butter** in kleine Stücke schneiden und vorsichtig mit einem Kochlöffel unter die Kartoffeln heben. 3 Die **Milch** mit ein wenig **geriebener Muskatnuss** erwärmen und unter das Kartoffelpüree heben. 4 Mit **Salz** und **Muskatnuss** nachschmecken. (In einen Spritzsack füllen und warm stellen.)

**Schnittlauch-Vinaigrette:** 1 Den **Schnittlauch** sehr fein schneiden. 2 Den **Senf** mit **30 ml Apfelessig** verrühren und mit **Salz** und **Zucker** leicht würzen. 3 Etwa **80 ml Rapsöl** nach und nach hineinführen. 4 Am Ende den Schnittlauch zugeben.

**Haselnussjoghurt:** 1 Das **innere des Blumenkohlstiels** sehr klein schneiden. Etwa **40g Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen und darin den kleingeschnittenen Blumenkohl goldbraun rösten. Dabei mit **Salz** würzen. Dann auf ein Tuch geben und auskühlen lassen. 2 **1 hartgekochtes Ei (10 Min.)** schälen und fein hacken. 3 Den **Joghurt** mit dem **Saft und Abrieb von der Zitrone**, dem **Knoblauch**, dem gerösteten Blumenkohl, den **Haselnüssen**, dem Ei und der **Petersilie** vermischen. 4 Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Optimiert für

die Lebenswelt Kita

Ab und zu ein paniertes und frittiertes Gericht ist kein Problem. Eine **gesunde Alternative** ist der **Blumenkohlbratling** (externer link). Wer Lust hat, kann das Rezept auch mit **Brokkoli**, **Möhren** oder **geraspeltem Kürbis** zubereiten.

Das **Kartoffelpüree lieber ohne Butter** zubereiten und eventuell erst anschließend für den Geschmack mit 1 TL Butter oder Rapsöl abschmecken. **Immer Jodsalz (sparsam!) verwenden.**

Für Kita-Kinder empfehlen wir, die **Schnittlauch-Vinaigrette** durch einen **Kräuterquarkdip** und den **Haselnussjoghurt** durch einen **Rote-Bete-Salat** zu ersetzen.

**ACHTUNG! Grob gehackte Haselnüsse** können von kleinen Kindern eingeatmet werden. **Alternativ** könnte **Haselnussmus** eingesetzt oder unser Alternativvorschlag (Rote-Bete-Salat) genutzt werden.

Anrichten

In der Mitte des Tellers das Kartoffelpüree anrichten. Darauf den frittierten Blumenkohl setzen. Außen herum drei Nocken vom Haselnussjoghurt platzieren. Alles mit der Schnittlauch-Vinaigrette marinieren.

# GESCHMORTER SPITZKOHL

mit Kürbistampf und Tempeh



# Geschmorter Spitzkohl<sup>G</sup> mit Kürbisstampf<sup>G</sup> und Tempeh<sup>F</sup>

## Zutaten für 4 Personen

1/2 Hokkaidokürbis  
1 Bund Petersilie  
140 g Kartoffeln  
80 g Butter<sup>G</sup>  
1 Spitzkohl (ca. 1 kg)  
300 ml Gemüsebrühe  
50 ml geklärte Butter<sup>G</sup>  
200 g Tempeh<sup>F</sup>  
2 Knoblauchzehen,  
geschält

Muskat, frisch gerieben  
1 Zweig Thymian  
2 Lorbeerblätter  
Salz und Pfeffer  
Rapsöl  
Sojasoße<sup>F</sup>  
Honig  
Apfelessig  
geräuchertes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

8 Champignons in feine  
Scheiben geschnitten

## Equipment

Kochgeschirr, Brett,  
Messer, Pürierstab,  
Messbecher,  
Kartoffelstampfer,  
Muskatreibe, Schüsseln,  
Waage

**Kürbisstampf:** **1** Den **Kürbis** halbieren und von den Kernen befreien. Dann im Ofen mit der Schnittseite nach unten bei 190 °C 40 Minuten backen. **2** Währenddessen die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser weichkochen. Die **Petersilie** fein schneiden. **3** Die Kartoffeln abgießen und im Topf bei niedriger Hitze kurz ausdämpfen lassen. **4** Die Schale vom Kürbis entfernen und das Fruchtfleisch zu den Kartoffeln geben. Die **Butter** zugeben und alles fein stampfen. **5** Am Ende den Stampf mit **Salz** und **geriebener Muskatnuss** abschmecken und die **Petersilie** unterheben.

**Spitzkohl:** **1** Den **Spitzkohl** vierteln und in der **geklärten Butter** auf den Schnittkanten goldbraun braten. **2** Dann aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform legen und mit **Salz** würzen. **3** Die **Gemüsebrühe** in die Pfanne geben und um 1/4 einkochen lassen. **4** Dann den **Thymian** und die **Lorbeerblätter** zur Brühe geben und über den Spitzkohl geben. **5** Den Spitzkohl im Ofen bei 170 °C eine Stunde abgedeckt weich schmoren.

**Gerösteter Tempeh:** **1** Den **Tempeh** in Würfel schneiden. **2** **30 g Sojasoße**, **15 g Honig**, **15 g Apfelessig**, die **Knoblauchzehen** und **1 TL geräuchertes Paprikapulver** mit einem Pürierstab fein mixen. **3** Das Etwa **40 g Rapsöl** in eine Pfanne geben und darin den Tempeh goldbraun braten. **4** Dann mit der Marinade ablöschen und kurz einkochen lassen bis sich die Marinade um den Tempeh legt.

F = Soja  
G = Milch (einschließlich Laktose)

Optimiert für  
die Lebenswelt Kita

Die **Schale vom Hokkaido** zu entfernen, ist viel zu schade. Man kann genauso gut den Kürbis entkernen, in grobe Stücke teilen und im Ofen garen.

Als **Mengenempfehlung** schlagen wir für 10 Kinder (4-6 Jahre) vor: **700 g Kürbis** und **1,4 kg Kartoffeln**. Kürbis mit Schale klein schneiden, Kartoffeln schälen und beides separat im Konvektomaten dampfgaren oder in Wasser weichkochen. Als **Alternative zur Butter** den Kürbis mit **1 EL Rapsöl** und evtl. etwas Milch pürieren und dann mit den gestampften Kartoffeln vermengen.

Für die Kita ist es praktischer, den **Spitzkohl einfach in mundgerechte Stücke zu schneiden** und **in wenig Rapsöl weich schmoren**. Nach Geschmack würzen und sofort servieren.

Tempeh: eine ganz **neue sensorische Erfahrung** für die allermeisten Kita-Kinder! Wer sich an diese Zubereitung „herantraut“, sollte **für die Marinade weniger Sojasauce** verwenden oder **ganz durch Gemüsebrühe ersetzen**. **Rührei** wäre eine **vertraute Alternative!**



Anrichten

Drei Löffel vom Kürbisstampf an der Seite des Tellers anrichten. Daneben den Spitzkohl drapieren. Die Tempehwürfel wild darüber verteilen. Am Ende die Champignonscheiben dekorativ anlegen.

# GLASIERTE KAROTTEN

mit buntem Mangold, gerösteten Kartoffeln und Maronen



# Glasierte Karotten<sup>G</sup> mit buntem Mangold, gerösteten Kartoffeln und Maronen<sup>G</sup>

## Zutaten für 4 Personen

1 Bund bunte Karotten  
100 ml Mineralwasser  
1 Bund jungen Mangold  
(gern in verschiedenen  
Farben)  
8 mittelgroße Kartoffeln,  
festkochend  
120 g gekochte Maronen

Wasser  
Butter<sup>G</sup>  
Rapsöl  
Apfelessig  
Muskatnuss, frisch  
gerieben  
Salz, Zucker

## Equipment

Kochgeschirr, Brett,  
Messer, Muskatreibe,  
Schüsseln, Waage

**Glasierte Karotten:** **1** Die **Karotten** schälen und dann je nach Dicke längs Vierteln oder Halbieren. **2** **80 g Butter** in einem Topf schmelzen. Die Karotten hineingeben und mit **Salz** und einer **Prise Zucker** würzen. **3** Kurz anschwitzen, das **Mineralwasser** zugeben und mit geschlossenem Deckel weich dünsten. **4** Danach nochmals abschmecken. Aus dem entstandenen Fond von den Karotten und der Butter soll eine Emulsion entstehen, die sich um die Karotten legt.

**Mangold:** **1** Den **Mangold** waschen und zuputzen. Die Stiele von den Blättern trennen, beides in Streifen schneiden. **2** Etwa **50 ml Rapsöl** in einer Pfanne erwärmen. Zunächst die Mangoldstiele hineingeben, kurz anschwitzen und mit **Salz, Pfeffer** und wenig **Muskatnuss** würzen. **3** Dann die Blätter hinzugeben, mit anschwitzen und anschließend **30 ml Apfelessig** und **60 ml Wasser** hineingeben. **4** Die Flüssigkeit verkochen lassen. Am Ende nochmals abschmecken.

**Geröstete Kartoffelwürfel:** **1** Die **Kartoffeln** schälen und in Würfel schneiden. Eine Stunde lang in lauwarmes Wasser legen, abgießen und auf einem Tuch trocken tupfen. **2** **80 ml Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin knusprig braten. **3** **50 g Butter** zugeben und **salzen**.

**Maronen:** **1** Die **Maronen** mit **50 ml Wasser** in einen Topf geben und aufkochen. **2** **30 g Butter** hineingeben und solange köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit um die Maronen legt. **3** Mit **Salz** würzen.

Optimiert für

die Lebenswelt Kita

**Karotten** in etwas Wasser **weichdünsten und abschmecken**. **Jodsalz sparsam einsetzen**. Auf **Butter** kann hier ganz **verzichtet** oder nur ein Stich eingesetzt werden.

Das Rezept verträgt **etwas weniger Rapsöl**. Eine **alternative Zubereitung für Mangoldgemüse finden Sie hier** (externer Link).

**Alternativ** kann auch **Blattspinat** eingesetzt werden.

Die Kartoffeln erst eine Stunde in Wasser zu legen, ist für die Kita zu zeitaufwändig. **Warum nicht alternativ Kartoffelspalten:** Kartoffeln längs halbieren oder vierteln, mit 30 ml Rapsöl vermengen, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 200 °C im Kombidämpfer oder 220 °C im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Für die Kita-Kinder ist es bestimmt **spannend**, Maronen zu essen. Man könnte sie auch **zerdrückt, unter das Mangoldgemüse gegeben**, anbieten.



Anrichten

Den Mangold in die Mitte des Tellers geben. Darauf die Karotten und die Maronen verteilen. Dann die Kartoffelwürfel außen herum verteilen.

# SPINATKNÖDEL

mit Roter Bete, Bergkäse und Meerrettich



# Spinatknödel <sup>Aa, C, G</sup> mit Roter Bete <sup>G</sup>, Bergkäse <sup>G</sup> und Meerrettich

## Zutaten für 4 Personen

500 g junger Spinat  
190 g angetrocknetes  
Weißbrot, noch nicht  
altbacken <sup>Aa</sup>  
150 ml Milch <sup>G</sup>  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Ei <sup>C</sup>  
1 Eigelb <sup>C</sup>  
4 Stück Rote Bete  
50 g Meerrettich  
100 g Bergkäse <sup>G</sup>

Butter <sup>G</sup>  
Paniermehl <sup>Aa</sup>  
Weizenmehl <sup>Aa</sup>  
Apfelessig  
Muskatnuss, frisch  
gerieben  
Salz, Zucker

## Equipment

Kochgeschirr, Brett,  
Messer, Schüsseln,  
Schaumkelle, Sieb,  
Standreibe, Waage

**Spinatknödel:** **1** Das **Weißbrot** fein würfeln und mit der **Milch** vermischen. **2** Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **20 g Butter** in einem Topf schmelzen lassen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. **3** Den **Spinat** nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Am Ende mit **Salz** und **Muskatnuss** würzen. **4** Den Spinat in ein Sieb geben und kurz auskühlen lassen. Dann noch einmal kräftig ausdrücken und zum eingeweichten Weißbrot geben. **5** Das **Ei**, das **Eigelb**, **1 EL Paniermehl** und **1 EL Weizenmehl** zugeben und alles ordentlich verkneten. Aus der Masse 12 Spinatknödel formen. **6** In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Spinatknödel hinein geben und circa 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Das Wasser darf dann nicht mehr kochen. **7** Die Spinatknödel mit einer Schaumkelle heraus nehmen und eventuell nochmals mit etwas Butter glasieren.

**Rote Bete:** **1** Die **Roten Bete** abwaschen und trocken. Das **Salz** auf ein Blech geben, die Bete darauflegen und im Ofen bei 170°C eine Stunde garen. **2** Dann auskühlen lassen, schälen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. **3** Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. **4** Die Rote Bete Scheiben in einem Topf in **50 g Butter** warm schwenken. Den Meerrettich und **30 g Apfelessig** zugeben, glasieren und mit **Salz** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

Aa = Weizen

C = Eier

G = Milch (einschließlich Laktose)

Optimiert für

die Lebenswelt Kita

Das Rezept ist **in der Regel für Kitas zu aufwändig**. Wer aber mal Lust und Zeit hat, muss die **Menge anpassen**: Aus dieser Rezeptur lassen sich für die Kleinen ungefähr **20 kleine Knödel** formen. Die **Butter** lässt sich gut **durch Rapsöl ersetzen**. **Auf Glasieren verzichten**.

Es geht auch schneller: **vorgarte Rote Bete** verwenden. Mit **Meerrettich sehr sparsam** würzen und auf den Geschmack der Kinder abstimmen.

Je nach Vorlieben der Kinder kann ein **milderer Käse** (z. B. junger Gouda oder Mozzarella) verwendet werden.



Anrichten

Die Rote Bete Scheiben in die Mitte des Tellers geben. Drei Spinatknödel darauf anrichten. Den Käse mit einer feinen Reibe darüber reiben.



# IMPRESSUM

## Herausgeberin und Konzeption

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,  
Sektion Schleswig-Holstein  
Hermann-Weigmann Straße 1 | 24103 Kiel  
kontakt-sh@dge.de | 0431 - 6 27 06  
[www.dge-sh.de](http://www.dge-sh.de)

## Rezepte

Volker Fuhrwerk

## Gestaltung, Fotos

Benno Jonitz, Schwerin

## Förderung

Das Projekt wurde mit finanzieller  
Förderung des **Ministeriums für  
Ernährung, Landwirtschaft, ländliche  
Räume und Verbraucherschutz des Landes  
Schleswig-Holstein** umgesetzt.



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Landwirtschaft,  
ländliche Räume, Europa  
und Verbraucherschutz