

Was Babys gerne mögen



Leckereien
für Babys und Kleinkinder

Aufbereitet von Lothar Schäfer

Stand: 18.01.2011

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer
Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Brot, Aufstrich	1
1.1	Bauernbrot (ab 12. Monat)	1
1.2	Brotaufstriche mit Milchprodukten	1
1.3	Kräuteraufstrich	2
1.4	Kräuterquark (ab 15. Monat)	2
1.5	Möhren-Nuss-Creme	3
1.6	Überraschungsbrote	3
2	Dessert, Süßspeisen	5
2.1	Ananassalat mit Erdbeeren	5
2.2	Apfel-Avocado-Speise	5
2.3	Apfelküchlein mit Himbeerquark	6
2.4	Babybrei und Kindernachtisch	7
2.5	Bananen-Apfel-Sahne (ab 10. Monat)	7
2.6	Beiß-Reis in Obst	8
2.7	Bulgur-Früchte-Grütze	8
2.8	Bunte Kinderpuddings	9
2.9	Gelber Wackelpeter	10
2.10	Grieß-Gratin mit Erdbeersauce	10
2.11	Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise	11
2.12	Kürbisbrei, süß oder salzig	11
2.13	Milchreis mit Kirschkompott	12
2.14	Obstmus für den süßen Brei	12
2.15	Streifen-Pastete	13
2.16	Süße Quarkküchlein	14
2.17	Zwieback-Trifle	14
3	Eierspeisen	17
3.1	Ei im Nest	17
3.2	Erbsen-Minze-Eierkuchen	17
4	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	19
4.1	Gemüse-Eintopf mit Fisch	19
4.2	Kartoffel-Fisch-Auflauf	19
5	Fischgerichte, Meeresfrüchte	21
5.1	Fisch-Gemüsebrei	21
5.2	Grüne Fischklößchen	21

6	Fleischgerichte, Innereien	23
6.1	Ratatouille mit Hackfleisch	23
7	Geflügelgerichte	25
7.1	Mangold-Möhren-Gemüse und Schnitzel	25
8	Getränke	27
8.1	Beruhigungstee	27
8.2	Die erste selbstgekochte Milch	27
8.3	Früchte-Traum	28
8.4	Kräuter-Hexe	28
8.5	Reismilch (ab 6. Monat)	28
8.6	Weizen-Schlummertrunk (ab 16. Monat)	29
9	Käsegerichte	31
9.1	Kirschen-Frischkäse	31
10	Kartoffel-, Gemüsegerichte	33
10.1	Brokkoligemüse	33
10.2	Bunte Nudeln...(Empfohlen geben Erkältung v. Kleinkind.)	33
10.3	Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch	34
10.4	Fenchel-Kartoffel-Puffer	34
10.5	Fenchel-Kartoffel-Schaum	35
10.6	Gemüsebrei mit Putenfleisch	35
10.7	Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm	36
10.8	Karotten-Hirsebrei	36
10.9	Kartoffelbrei mit Weizensprossen	37
10.10	Kartoffelplätzchen mit Apfel -Kirsch-Kompott	37
10.11	Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-Kompott	38
10.12	Kartoffelplätzchen mit Möhren -Mandelmus	39
10.13	Kartoffelpuffer (ab 13. Monat)	39
10.14	Kartoffelschnee (ab 6. Monat)	39
10.15	Kürbispüree (ab 6. Monat)	40
10.16	Leckerer Gemüsebrei	40
10.17	Möhrencreme mit Hirseklößchen	41
10.18	Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-Sauce	41
10.19	Pizza-Waffeln	42
10.20	Polenta-Gemüse-Kuchen	42
10.21	Rübli-Küchlein	43
10.22	Sahnemangold mit Hirse und Hilfskoch	44
10.23	Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce	45
10.24	Schupfnudeln	45
10.25	Spinat-Frösche	46
10.26	Spinatbrei	47

10.27	Zucchini­püree [ab 4 Monaten]	47
10.28	Zucchinitaler mit Joghurtdip	48
10.29	Zuckererbsen mit Käsesauce	48
11	Kuchen, Gebäck, Pralinen	51
11.1	Biskuitrolle (ab 12. Monat)	51
11.2	Haferflocken-Käse-Waffeln	52
11.3	Kekse zum Knabbern	52
11.4	Mini-Törtchen	53
11.5	Möhrenmakronen	53
11.6	Müsli-Muffins	54
11.7	Quittenbrot und Marzipan	54
11.8	Walnuss-Apfel-Schnitten	55
12	Marmeladen, Konfitüren	57
12.1	Himbeer- und Traubengelee	57
13	Mehlspeisen, Nudeln	59
13.1	Gefüllte Cannelloni	59
13.2	Gemüsequiche (ab 15. Monat)	59
13.3	Gnocchi mit Tomatensauce	60
13.4	Grüne Pfannkuchen	61
13.5	Grüne Pfannkuchen mit Creme fraîche	61
13.6	Möhrenspätzle mit Käse	62
13.7	Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabicreme	62
13.8	Polentaschnitten mit Tomatensauce (ab 18. Monat)	63
14	Reisgerichte	65
14.1	Rote-Beete-Risotto (ab 15. Monat)	65
15	Salate	67
15.1	Kohlrabi-Möhren-Salat	67
15.2	Obstsalat (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkindern)	67
16	Saucen, Marinaden	69
16.1	Kürbissauce	69
16.2	Tomatensauce	69
17	Sonstiges	71
17.1	Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat)	71
17.2	Milchnahrung	71
17.3	Weizensud	72

18 Vorspeisen, Suppen	73
18.1 Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.)	73
18.2 Effeuille aus Rote Bete "Alexandre Dumas" [ab 6 Monaten]	73
18.3 Gemüsecremesuppe mit Würstchen	74
18.4 Hühnersuppe	74
18.5 Karottensuppe (ab 13. Monat)	75
18.6 Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich	75
18.7 Möhren-Apfel-Süppchen	76
18.8 Nudelsuppe mit Huhn	77
18.9 Salatcremesuppe mit Haferflocken	77
18.10 Steckrübensuppe	78

1 Brot, Aufstrich

1.1 Bauernbrot (ab 12. Monat)

1 kg Bauernbrotmehl (Typ 812)	4 TL Meersalz
1 kg Dinkelmehl (Typ 812)	100 g Kürbiskerne
500 g Dinkel-Vollkornmehl	100 g Sonnenblumenkerne
Mehl für das Backbrett	100 g Sesamsaat (geschält und gemahlen)
2 Würfel Hefe	Öl für das Backblech
1.8 l Wasser, etwa	

In einer großen Schüssel die drei Mehlsorten mischen und in der Mitte eine Mulde hineindrücken. Hefe mit 300 ml lauwarmem Wasser in einer kleinen Schüssel auflösen und in die Mulde gießen. Meersalz ringsherum verteilen (darf nicht zur Hefe kommen!). An einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Kürbis- und Sonnenblumenkerne im Blitzhacker fein hacken und zusammen mit der gemahlene Sesamsaat unter das Mehl mischen. Nach und nach etwa 1,5 l lauwarmes Wasser dazugeben, dabei den Teig etwa 15 Minuten kräftig kneten, bis er glänzt und elastisch ist. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort über Nacht gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Teig noch mal kurz durchkneten, 4 Laibe formen und diese auf einem bemehlten Backbrett mit einem Tuch bedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen, bis die Laibe doppelt so groß sind. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen und das Backblech einölen. Die Laibe mit nassen Händen nacheinander auf das Backblech setzen und auf der mittleren Schiene jeweils 1 1/4 Stunden backen. Als Brotbelag eignet sich z.B. Kräuterquark.

1.2 Brotaufstriche mit Milchprodukten

<i>Kräuterquark</i>	2 EL Sonnenblumenkerne
1 klein. Bund gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)	1 EL Crème fraîche
100 g Quark (20 % Fett)	1 TL Honig
50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)	<i>Kakaocreme:</i>
einige Tropfen Zitronensaft	2 EL gemahlene Haselnüsse
<i>Möhrenaufstrich:</i>	1 TL Kakaopulver
100 g Möhren	1 -2 EL Ahornsirup
	100 g Mascarpone

Butterbrote für Kinder mit Schmelz- oder Frischkäse, Teewurst und Schokocreme sind

in der Regel zu fett, zu salzig oder zu süß. Mixen Sie den Belag selber: Dann stimmen Nährwert und Würze. Die Zubereitung ist einfach und schnell. und Butter oder Margarine können Sie unter den Aufstrichen weglassen.

Die Zutaten sind für jeweils etwa 150 g Aufstrich. Für den Kräuterquark: Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und feinhacken. Quark mit Joghurt glattrühren, Kräuter untermischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Möhrenaufstrich: Möhren putzen und im Dämpfer bissfest garen, Möhren, Sonnenblumenkerne und Crème fraîche in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Den Aufstrich, wenn nötig, mit dem Honig abschmecken.

Für die Kakaocreme: Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer Creme verrühren.

1.3 Kräuteraufstrich

1 groß. Bund gemischt oder Kräuter	125 g Creme fraîche
Oder	Salz
25 g TK-Kräuter	Pfeffer
100 g Cottage Cheese	

Für Babys und Kleinkinder: Cremiges fürs Brot Bei diesen Aufstrichen wissen Sie - im Gegensatz zu Fertigprodukten - genau, was drin ist. Kräuter waschen, gut trockentupfen und im Blitzhacker feinhacken. Cottage Cheese und die Creme fraîche zufügen und gut vermischen. Abschmecken. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 2 bis 3 Tage. Insgesamt ca. 587 kcal.

1.4 Kräuterquark (ab 15. Monat)

100 g Magerquark	1 TL gemischte Kräuter,
1 TL Leinöl	(z.B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
1 EL Sahne	Meersalz
1 EL lauwarmes Wasser,	

Magerquark mit Leinöl, Sahne und etwas lauwarmem Wasser cremig rühren. Kräuter waschen und fein hacken. Schnittlauch in feinste Röllchen schneiden. Die Kräuter unter den angerührten Quark mischen, mit 1 Prise Meersalz würzen und als Brotbelag oder zu Pellkartoffeln reichen.

1.5 Möhren-Nuss-Creme

100 g Karotten	1 EL Honig
50 g Walnüsse	1/2 TL Abgeriebene Orangenschale
100 g Creme fraîche	1 Spur Salz

Für Babys und Kleinkinder: Cremiges fürs Brot Bei diesen Aufstrichen wissen Sie - im Gegensatz zu Fertigprodukten - genau, was drin ist. Karotten grob zerkleinern, in wenig Wasser gardünsten, Walnüsse im Blitzhacker zerkleinern. Karottenstücke, Creme fraîche und Honig zu den Nüssen in den Blitzhacker geben. Alles cremig schlagen, mit Salz und Orangenschale würzen. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 1 Woche. Insgesamt ca. 814 kcal.

1.6 Überraschungsbrote

<i>Für süßen und 1 Käsetoast</i>	1 TL Sesamsamen
1 Scheib. Grahamtoast	1 Scheib. Vollkornbrot
2 EL fettarmer Frischkäse	1 TL Butter oder Margarine
1 TL Rosinen	1 Möhre
1 TL Zitronensaft	1 TL geriebene Mandeln
1 Apfel	1 EL Crème fraîche
1 TL Honig	20 g Reibekäse

Der Brei schmeckt nicht mehr - und Brote noch nicht! Übergrillt sind sie eine verlockende Alternative. Mischen Sie etwas Frisches in den Belag und seien Sie sparsam mit Fett, Fleisch und Käse. Wichtig: Die Unterlage sollte auf jeden Fall Graham- oder Vollkornbrot sein.

Für den süßen Toast die Brotscheibe in eine feuerfeste Form legen. Frischkäse mit Rosinen und Zitronensaft vermischen und auf das Brot streichen. Apfel waschen, vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. In schmale Spalten schneiden und das Brot dachziegelartig damit belegen - dabei darauf achten, dass auch der Rand gut belegt sein ist. mit Honig einpinseln und die Sesamsamen darüberstreuen. Unter den Grill schieben, bis der Apfel sich bräunt.

Für den Käsetoast das Vollkornbrot buttern. Möhre waschen, schälen und feinraspeln. mit Mandeln, Crème fraîche und Reibekäse vermischen. Diese Mischung auf dem Brot festdrücken, dabei den Rand gut mitbedecken. Grillen, bis die Oberfläche braun wird.

(1. Toast ca. 283 kcal / 1185 kJ; 2. Toast ca. 300 kcal / 1250 kJ)

2 Dessert, Süßspeisen

2.1 Ananassalat mit Erdbeeren

2 Baby-Ananas	4 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse)
500 g Erdbeeren möglichst kleine	2 EL Sauerampferblätter junge
3 EL Orangensaft frisch gepresster	50 g Pistazien geschälte
1 EL Zuckerrohrgranulat	

1. Von den Ananas die Blattkronen abschneiden, die Früchte wie einen Apfel schälen und die Fruchtaugen durch schräge Einschnitte entfernen. Die Ananas längs vierteln, den harten Strunk in der Mitte herausschneiden, die Viertel in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und auf vier Tellern anrichten.

2. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, entkelchen und größere Beeren halbieren.

3. Den Orangensaft mit dem Zuckerrohrgranulat verrühren, bis sich dieses ganz aufgelöst hat. Den Mascarpone unterrühren, die Erdbeeren mit der Sauce mischen und auf den Ananasscheiben verteilen.

4. Den Sauerampfer waschen, trocknen, etwas klein schneiden und mit den Pistazien auf die Salatportionen streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

720 kJ

2.2 Apfel-Avocado-Speise

Für 1 Baby AB 6. Monat

4 EL Instant-Haferflocken

100 ml Apfelsaft

1 klein. Apfel

1/4 Avocado

1 TL Zucker

3/4 Avocado

2 EL Zitronensaft

60 g Honig

40 g Haferflocken

40 g Rosinen

150 g Vollmilchjoghurt

1/8 l Süße Sahne

Für Die Ganze Familie

4 Äpfel

Für Babys und Kleinkinder: Nachmittagsbrei Avocados sind besonders mild und verträglich. Durch ihren hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann Avocado im Brei als Ersatz für den üblichen Stich Butter oder den Löffel Keimöl dienen. Außerdem enthält sie viel Vitamin A, C und E. Ihr Geschmack ist so neutral, das sie sich süßen

und salzigen Gerichten anpasst. Bei diesem Rezept wird die Avocado in den milchfreien Getreide-Obst-Brei gerührt, den Ihr Baby jetzt nachmittags bekommt. Die restliche Avocado kommt ins Familiendessert.

Für das Baby die Haferflocken im Apfelsaft 1 Stunde einweichen. Den Apfel schälen und reiben. Das Avocadofleisch aus der Schale kratzen und mit dem Pürierstab pürieren. Alle Zutaten rasch miteinander vermischen, mit dem Zucker süßen und dem Kind sofort geben: Wenn der Brei länger steht, verfärbt sich die Avocado bräunlich. Für die Großen die Äpfel ebenfalls schälen und raspeln. Die restliche Avocado aus der Schale heben. Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft und Honig mit dem Pürierstab feinpürieren. Die Raspeläpfel, Haferflocken, Rosinen und den Joghurt untermischen. Sahne steifschlagen und unterziehen.

Pro Babyportion ca. 383 kcal. Pro Familienportion ca. 378 kcal.

2.3 Apfelküchlein mit Himbeerquark

Für 2 Kinderportionen

2 klein. Kochäpfel

70 g Weizenvollkornmehl

50 ml Milch

1 Ei

1 Prise Salz

1 Schuss Mineralwasser

etwa 70 g Butterschmalz

Puderzucker

1/2 reife Banane

150 g Magerquark

50 g Himbeeren aus dem Glas

Diese Apfelküchlein sind schnell gemacht, also auch als Abendessen gut geeignet. Die Früchte sorgen für Kohlenhydrate und Vitamine, der Quark liefert zu allem noch Eiweiß. Für den Ausbackteig das Mehl nach und nach mit Milch verrühren. Dann das Ei und eine Prise Salz zufügen, verquirlen. 15 Minuten quellen lassen, mit einem Schuss Mineralwasser aufschäumen. Banane in den Quark schneiden, mit dem Pürierstab cremig rühren. Die nur leicht abgetropften Himbeeren (Sie können auch tiefgefrorene Beeren nehmen) unterziehen. Äpfel waschen, mit dem Ausstecher das Kerngehäuse herausstanzen, Äpfel in fingerdicke Ringe schneiden. Fett 5 mm hoch in einer kleinen Pfanne zerlassen, bis es siedet. Jeweils einen Apfelring durch den Teig ziehen und ins heiße Fett legen. Von beiden Seiten goldbraun backen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Das Fett in der Pfanne ergänzen. Die abgetropften Ringe mit Puderzucker bestäuben und mit dem Quark zu Tisch geben. Vom Teigrest einen kleinen Pfannkuchen backen. (Pro Portion ca. 640 kcal/2690 kJ)

2.4 Babybrei und Kindernachtsch

Für Den Brei

20 g Instant-Haferflocken
100 g Reife Erdbeeren
1 EL Keimöl

4 EL Wasser
2 EL Zucker
100 g Speisequark (20% Fett)
100 g Süße Erdbeeren

Für Die Quarkspeise

1 Stängel Rhabarber

Für Babys und Kleinkinder: Erdbeerrezepte Babys sollten einmal pro Tag einen Getreidebrei ohne Milchprodukte bekommen. Gründe: Die Milchmenge pro Tag würde mit Milchbrei und Morgenmilch zu hoch, außerdem werden die Mineralstoffe, speziell das Eisen, im Getreide in Verbindung mit Milch schlechter aufgenommen. Vitamin C in Früchten dagegen fördert die Aufnahme. Kleinkinder brauchen keinen Nachmittagsbrei mehr. Dafür essen sie gern mittags einen Nachtsch.

Die Zutaten für den Brei reichen für 1 Baby ab dem 6. Monat. Die Zutaten für die Quarkspeise reichen für 2 Kleinkinder ab 1. Jahr. Alle Zutaten für den Babybrei in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab feinpürieren. Sind die Erdbeeren zu sauer, ein Stückchen Banane mitpürieren - das süßt ausreichend. Für die Kinderspeise den Rhabarberstängel putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Wasser in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten garen, bis er weich ist. mit dem Pürierstab durchrühren, zuckern und kalt stellen. Erst wenn der Rhabarberbrei abgekühlt ist, den Quark unterziehen. Erdbeeren putzen, waschen, kleinschneiden, auf der Speise anrichten.

Tipp: Rhabarber immer mit Milchprodukten reichen: Dann gibt es keine unangenehm stumpfes Gefühl an den Zähnen.

Pro Portion Babybrei ca. 200 kcal. Pro Portion Quarkspeise ca. 170 kcal.

2.5 Bananen-Apfel-Sahne (ab 10. Monat)

1/2 Banane
1/2 Apfel

1 TL Sahne

Banane schälen, halbieren, 2 cm vom Endstück entfernen, Rest mit einer Gabel fein zerdrücken und schlagen. Apfelhälfte in Schmitze teilen, Kerngehäuse entfernen und in den Entsafter geben. Bananenmus, Apfelsaft und Sahne vermischen und sofort füttern

2.6 Beiß-Reis in Obst

100 g Milchreis	1 -2 El. Honig
25 g gehackte Pistazien	20 g Sesamsamen
1 Stückchen Vanilleschote	etwas Zimt
1/4 l Milch	7 Pflaumen
100 g fettarmer Frischkäse	7 Aprikosen

mit den Fingern können Kleinkinder schon ganz alleine essen - deshalb macht ihnen dieses Rezept besonders Spaß. Milchreis mit Pistazien, Vanilleschote und Milch in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Dann vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen. Nun erst Frischkäse, Honig, Sesamsamen und Zimt zugeben. Alles verrühren und kaltstellen. Ist der Reis richtig ausgekühlt, in 14 Portionen teilen und Kugeln drehen.

Früchte waschen, nur an einer Seite einschneiden und den Stein herausholen. Die Reiskugel in die Öffnung legen, die Früchte leicht darüber zusammen- drücken. Der Beißreis in Obst wird mit den Händen gegessen! (Pro Frucht ca. 107 kcal/500 kJ) Tipp: Für Babys wird eine volle Mahlzeit daraus, wenn Sie die Früchte kleingeschnitten gleich die letzten Minuten zusammen mit dem Reis garen, 0,2 l mehr Milch nehmen und die Pistazien und den Frischkäse weglassen. Dann gibt's etwa 3 Portionen.

und noch ein Tipp: Wer von den Erwachsenen wild auf Eis ist, kann die fertigen Früchte eine Stunde ins Tiefkühlfach legen und als Dessert genießen.

2.7 Bulgur-Früchte-Grütze

<i>Für 1 Baby ab 6. Monat:</i>	50 g Banane (ohne Schale gewogen)
20 g Bulgur	1 TL Butter
70 ml Wasser	1 klein. Mandarine
1 TL Rosinen	

Bulgur ist grob gebrochener, vorgekochter Weizen, der mildsüßlich schmeckt und weich, doch körnig kocht. Er ist in türkischen Läden zu bekommen. Wenn Sie sicher sein wollen, dass es Vollkorn ist, versuchen Sie es im Bioladen oder Reformhaus. Dieser Brei sollte mit Wasser gekocht werden. Wichtig: Vergessen Sie nicht die Butter - sonst stimmt der Nährstoffgehalt der Mahlzeit nicht mehr.

Den Bulgur mit dem Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Rosinen putzen und waschen, zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ausquellen lassen. Die Banane pürieren, mit Butter unterziehen. Die Mandarine schälen, Spalten von den Häutchen

befreien und ebenfalls untermischen. (Ca. 190 kcal bzw. 800 kJ). Für Kinder, die Milch nicht gerne pur trinken, kann man den Brei mit Milch kochen. Dann wird er allerdings üppiger - eine Hauptmahlzeit. Tipp: Wenn Sie es sehr eilig sind, können Sie den Bulgur auch durch Instant-Haferflocken ersetzen: Dann muss der Brei nur mit heißem Wasser angerührt werden.

2.8 Bunte Kinderpuddings

Für 6 kleine Puddings

600 ml Milch

2 TL Agar-Agar

80 g Vollkorn Grieß

20 g Butter oder Margarine

ca. 4 Bananen (500 g Fruchtfleisch)

etwas Zitronensaft

alternativ 4 EL Caropulver +

1 TL Kakaopulver

oder 1 Stückchen unbeh. Zitronenschale +

4 EL Zitronensaft

sowie 1/2 Briefchen Safran

Nachmittags bekommen Babys ab dem 7./8. Monat einen Getreide-Obst-Brei. Die etwas Größeren mögen meist etwas Süßes. Diese Puddings (Banane pur, Schoko oder Zitrone) sollen den Süßhunger stillen und mit den nötigen Nährstoffen versorgen.

Milch mit Agar-Agar verrühren, zum Kochen bringen, Grieß einrieseln lassen. Etwa 2 Minuten köcheln lassen, vom Herd ziehen, Butter einrühren. Bananen mit etwas Zitronensaft pürieren und unter die Grießmasse ziehen. 6 Förmchen (a 150 ml Inhalt) mit kaltem Wasser ausschwenken. Grießmasse einfüllen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, am nächsten Tag stürzen.

(Je Pudding ca. 218 kcal bzw. 912 kJ). Für den Zitronenpudding Safran in die Milch rühren, Zitronenschale mitkochen, dann entfernen und den Zitronensaft mit den Bananen pürieren. (Je ca. 220 kcal bzw. 920 kJ). Für den Schokopudding beide Pulver in die Milch einrühren und mitkochen. (Je ca. 237 kcal bzw. 994 kJ). Die Puddings kann man auch noch ein bisschen interessant servieren. Da gibt's verschiedene Puddingförmchen oder auch die Möglichkeit, den festen Pudding auf dem Teller gestürzt ein wenig zu arrangieren und zu garnieren.

Auf dem Bild dabei sah ich einen braunen runden Pudding mit Gesicht garniert und einen weißen bzw. gelben Pudding zurechtgemacht als Pullover. Dazu noch kleine rote Marmeladenkleckschen als Ohren... :-). Ein bisschen Phantasie regt den Appetit der lieben Kleinen an (leider ab und zu auch den Spieltrieb zum Manschen) ;-)

2.9 Gelber Wackelpeter

Für 1 Kleinkind (ab 8. Monat)

150 g Karotten

2 TL Honig

1 Blatt weiße Gelatine

2 Mandarinen

1/2 TL Keimöl

2 EL Sahne-Dickmilch

Karotten haben eine natürliche Süße, die sich auch in einem Nachtisch gut macht. Prima für Kinder, die Gemüse sonst ablehnen. Das Öl sorgt für eine gute Vitamin-A-Verwertung. Die Karotten waschen, schälen, kleinschneiden und in 3 bis 4 El. Wasser bei kleiner Hitze weich dünsten. Inzwischen die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, eine Mandarine schälen, den Saft auspressen und auf-fangen. Die Karotten mit dem Pürierstab fein zermusen, Honig dabei zugeben, die Gelatine darin auflösen und zum Schluss den Saft und das Öl zugeben. In ein 1/4-Liter-Förmchen gießen und 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann stürzen. (Das Förmchen kurz in warmes Wasser halten, dann löst sich der Wackelpeter leichter.) Die zweite Mandarine in saubere Spalten teilen, Wackelpeter damit garnieren. Die Dickmilch als Sauce um den Pudding gießen, eventuell mit etwas Zucker süßen. (Ca. 200 kcal bzw. 860 kJ) Tipp: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch Karotten aus dem Gläschen nehmen.

2.10 Grieß-Gratin mit Erdbeersauce

Zutaten

3/4 l Milch

1 Stückchen Zimtstange

200 g Vollkorngrieß

5 EL Honig

4 Eier

Fett für die Form

500 g Erdbeeren

Diesen Auflauf können auch schon Babys essen: Er entspricht einem abendlichen Milchbrei. Die Erdbeersauce wird roh verwendet, damit die Vitamine nicht zu kurz kommen. Die Erwachsenen essen das Gratin als Dessert. Milch mit der Zimtstange zum Kochen bringen. Grieß einlaufen lassen und etwa 5 Minuten dickkochen. 3 El Honig unterrühren, im Wasserbad etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eigelb untermischen. Eiweiß steifschlagen und unterziehen. eine flache Auflaufform (etwa 28 x 10 cm) ausfetten. Die halbe Grießmasse einfüllen, glattstreichen. Erdbeeren, waschen abtropfen lassen, entstielen. Die Hälfte der Beeren in die Grießmasse stecken, mit der übrigen Grießmasse bedecken, glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Inzwischen die restlichen Erdbeeren mit dem Pürierstab pürieren, mit dem übrigen Honig abschmecken. Den fertigen Auflauf in Stücke schneiden und auf eine Platte geben. Evtl. mit etwas Puderzucker überstäuben. Sauce darüber.

(Pro Person ca. 550 kcal bzw. 2311 kJ)

Tipp: Sie können den Grieß auch als Tortenboden in einer Springform backen, auf eine Platte schieben, abkühlen lassen, mit Erdbeeren belegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.11 Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise

Für den Pudding

150 g Vollmilch-Joghurt natur
1 TL Öl
1 EL Zucker
40 g Trockenreisschleim Instant (z.B. von Töpfer)
80 g Himbeeren

Für die Quarkspeise:

100 g Magerquark
100 ml Vollmilch
1 TL Öl
20 g Instant-Haferflocken
80 g Heidelbeeren
1 EL Zucker

Roh zubereitete Obstspeisen können Babys schon ab dem 10. Monat vertragen, wenn die Früchte nicht zu herb sind. Vorteil: Ballaststoffe und Vitamine bleiben zum größten Teil erhalten. Für 1 Baby ab 10. Monat Für den Pudding den Joghurt mit Öl, Zucker und Reisschleim verrühren. Die Beeren durch ein Sieb streichen und unterziehen. Die Masse mit dem Pürierstab gut glattrühren. Diese Mischung in ein Förmchen von 250 ml Inhalt gießen und 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Dann stürzen. Für die Quarkspeise den Quark mit Milch und Öl cremig rühren. Die Beeren mit dem Pürierstab pürieren und mit Haferflocken und Zucker unter die Quarkspeise ziehen. Möglichst frisch zu Tisch bringen. Pudding ca. 388 kcal Quarkspeise ca. 377 kcal Für etwas ältere Kinder müssen Sie die Beeren nicht mehr durchpassieren: Sie können sie im ganzen unterziehen. Tipp: Frieren Sie jetzt Obstvorräte für den Winter ein: Pürieren Sie Beeren oder kurz gedünstete Steinfrüchte und geben Sie pro kg Früchte 150 g Zucker oder Honig zu, um Aroma, Farbe und Vitamine zu erhalten. Das Püree in Eiswürfelbehälter einfrieren.

2.12 Kürbispüree, süß oder salzig

Für 1 Baby AB 6. Monat

10 g Butter

Salzig

100 g Kartoffeln
1 EL Wasser
200 g Hokkaido-Kürbis
1 Eigelb

Süß

200 g Hokkaido-Kürbis
20 g Hirseflocken
1 TL Keimöl
1 Pfirsich

Für Babys und Kleinkinder: Mittagsbrei Der milde Kürbis lässt sich mit Obst süß zubereiten oder mit Gemüse pikant. Besonders aromatisch ist der orangefleischige Hokkaido-Kürbis, den Sie vor allem in Bioläden finden. Haben Sie ihn erst einmal angeschnitten, sollten

Sie ihn schnell verbrauchen. Die Kartoffeln waschen, in der Schale mit wenig Wasser gar kochen. Pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Inzwischen den Kürbis schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Wasser in etwa 10 Minuten weich dünsten. Das Eigelb zugeben, mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und noch einmal aufpuffen lassen. Dann die Butter und den Kartoffelschnee unterziehen. Für die süße Nachmittagsvariante den Kürbis ebenfalls in Wasser weichdünsten. Die Hirseflocken und das Öl unterziehen, alles mit dem Pürierstab kurz durchmischen und einige Minuten quellen lassen. Inzwischen den Pfirsich mit kochendheißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Den Pfirsich in Stücken zum Brei geben, nochmals pürieren. Tipp: Aus dem restlichen Kürbis können Sie eine Suppe kochen: Kürbis mit etwas gehackten Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Pfeffer in Fett dünsten, pürieren und mit geschlagener Sahne abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Süße Portion ca. 196 kcal. Pikante Portion ca. 273 kcal.

2.13 Milchreis mit Kirschkompott

Für ein Baby ab 6. Monat:
 150 ml Vollmilch
 30 g grobe Vollkorn-Reisflocken (Reformhaus) 8 -10 Süßkirschen

Reis ist besonders salzarm und mild und ist auch für Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) erlaubt. Die Flocken quellen schnell und ergeben einen Löffelbrei. Wir geben gleichzeitig die Zubereitung mit Mikrowelle an - bei so kleinen Mengen ist Mikrowelle praktisch und der Reis brennt nicht an! Die Flocken in die Milch geben und im zugedeckten Edelstahltopf behutsam zum Kochen bringen und bei sanfter Hitze in etwa 4 Minuten weichkochen. Inzwischen die Kirschen verlesen und gründlich waschen, mit 2 El. Wasser in einen Topf geben und in etwa 8 Minuten weichdünsten. Das Kompott durch ein grobmaschiges Sieb streichen, so dass die Kerne zurückbleiben. Als warme Sauce über den Milchreis gießen. Für die Mikrowelle: Reis in einem Glasgefäß mit der Milch bei 500 Watt zugedeckt in der Mikrowelle 1 Minute aufkochen. Dann umrühren und nochmals 2 Minuten bei 330 Watt fertigkochen. Die Kirschen gleichzeitig zubereiten: am besten mit 2 El. Wasser abgedeckt neben oder auf den Reistopf stellen. Das Kompott ist gleichzeitig mit dem Reis gar. (Ca. 244 kcal bzw. 1022 kJ) Tipp: Statt Kirschen können Sie auch geschälten, kleingeschnittenen Apfel oder Birne nehmen. Auch Himbeeren vertragen Babys schon.

2.14 Obstmus für den süßen Brei

Zutaten
 1 kg Erdbeeren,
 Himbeeren oder
 Blaubeeren oder
 1.2 kg Süßkirschen oder
 600 g Pfirsich mit
 600 g reifen Aprikosen oder
 1 kg entsteinte Eierpflaumen
 100 g Honig oder Vollrohrzucker

Das Obst sollte reif, aber nicht überreif sein. Gründlich verlesen und waschen. Gut abtropfen lassen. Stein- und Kernobst entkernen. Die Pfirsiche erst direkt vor der Zubereitung mit heißem Wasser überbrühen, pellen und entsteinen. Aprikosen und Eierpflaumen waschen, einzeln trockenreiben und dann halbieren und entsteinen. Die Früchte mit Honig oder Zucker - er dient der besseren Vitaminerhaltung - am besten im Mixer pürieren. Wer keinen hat, nimmt den Pürierstab und must in kleineren Portionen im hohen Räuchergefäß. Dann das Obstmus auf 10 Gefrierbeutel verteilen und am besten verschweißen. Klipse halten auch! Dann die Beutel im Tiefkühlgerät einfrieren. Bei konstanten Temperaturen von mindestens -18 Grad behält das Obst 8- 12 Monate seine Qualität. (Pro Portion ca. 92 kcal/390 kJ)

Mengenangabe: 10 Portionen

2.15 Streifen-Pastete

350 g Himbeeren
750 g Pfirsiche
1 Vanilleschote
9 Blatt Gelatine

80 g Zucker
250 g Magerquark
125 ml süße Sahne
Beeren zum Dazusüssen

Für 8 Portionen für Kinder ab dem 8. Monat: Besonders Kinder essen mit den Augen. Deshalb kommt diese Variante des altbekannten Fruchtquarks gut an. Geeignet für Kinderfeste und Picknicks! Himbeeren verlesen, putzen, waschen und mit 4 El. Wasser, 25 g Zucker und der Vanilleschote kurz aufkochen lassen, noch heiß durch ein Sieb drücken. Die Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, 1 Minute ziehen lassen, dann herausnehmen, die Haut abziehen, Steine entfernen und das Fruchtfleisch samt 25 g Zucker mit dem Pürierstab zerkleinern. Inzwischen die Gelatine einweichen. 4 Gelatineblätter im heißen Himbeersaft auflösen, kalt stellen. Quark mit 30 g Zucker abschmecken. Restliche Gelatine bei kleiner Hitze auflösen, 2 Tl. davon dem Quark zugeben, die restliche Gelatine löffelweise unter das Pfirsichmus ziehen. Sahne steif schlagen, unter den Quark ziehen. In eine kleine Kastenform (ca. 1 l Inhalt) das Beerenmark gießen, Form auf ein Brettchen stellen und kurz ins Gefrierfach geben, bis die Schicht erstarrt ist. Dann den Quark auftragen, glattstreichen und das Pfirsichmus darauf verteilen. Im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden stehen lassen. Vor dem Essen kurz in heißes Wasser tauchen, die Ränder mit einem Messer lösen und die Pastete stürzen, in Scheiben schneiden.

Pro Portion ca. 160 kcal. Tipp: Die Pastete schmeckt auch halbgefroren.

2.16 Süße Quarkküchlein

1 Ei	Flocken
1 EL Zucker	1 Spur Salz
1 Msp. abgeriebene Zitronen- Schale	2 Orangen
160 g Magerquark	1 TL Honig
40 g Grieß	2 EL Milch
1 Msp. Backpulver	Butterschmalz; zum Braten
40 g Feine Hafer- oder Hirse-	3 TL Pflaumenmus

Für Babys und Kleinkinder: Hauptmahlzeit mit dieser Süßspeise bekommt Ihr Kind, was es braucht: Eiweiß durch Quark und Haferflocken, Kohlehydrate ebenfalls durch die Flocken, Obst, Mus und Zucker sowie Fett durchs Braten. Gleichzeitig liefern die Orangen reichlich Vitamine, das Pflaumenmus Ballaststoffe und der Quark Kalzium.

Ei mit Zucker und Zitronenschale cremig rühren. Nach und nach Quark, Grieß mit Backpulver, Flocken und Salz zugeben. Den Teig eine halbe Stunde quellen lassen. Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen, in Spalten teilen und jede Spalte in 2-3 Stücke schneiden, mit Honig mischen. Den Teig mit etwas Milch weich rühren. mit einem nassen Esslöffel eine Portion Teig abstechen und mit nassen Händen kleine, flache Küchlein formen. In einer großen, beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Küchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Wenn nötig, beim Braten noch etwas Butterschmalz dazugeben. Die heißen Quarkküchlein mit einem Klecks Pflaumenmus und dem Orangensalat auf einem Teller anrichten. Tipp: Falls Sie mitessen möchten: Die Portion reicht auch für einen Erwachsenen und ein Kleinkind.

Pro Portion ca. 390 kcal.

2.17 Zwieback-Trifle

<i>Für 1 Kleinkind</i>	3 Stück Vollkornzwieback
200 g Zwetschgen	6 EL geschlagene Sahne
1 TL Honig	

Trifle ist ein englisches Dessert aus geschichteten Biskuits mit Creme und Früchten. mit Vollkornzwieback und wenig gesüßtem Kompott wird daraus ein für Kleinkinder geeignetes Gericht. Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen. mit 3 El. Wasser leicht zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Mit Honig verrühren, abkühlen lassen und die Hälften kleinschneiden. Den Zwieback in Stücke brechen, zur

Hälfte in einem Schüsselchen verteilen, die Hälfte des abgekühlten Kompotts darauf schichten, mit 3 El. Sahne bedecken. Dann die übrigen Zwiebackstücke, das restliche Kompott und 3 El. Sahne darüber decken. Bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ziehen lassen. (Ca. 350 kcal bzw. 1460 kJ) Tipp: Schneller geht's mit fertigem Kompott. Wer's nicht so süß mag, nimmt Dunstobst aus dem Reformhaus.

3 Eierspeisen

3.1 Ei im Nest

2 klein. Kartoffeln	1 TL gehackte Petersilie
2 Möhren	1 Ei
1 Prise Jodsalz	1 TL Keimöl oder Butter
0.1 l Vollmilch	

Einfach, aber gesund: Kartoffel kombiniert mit Ei liefert das biologisch wertvollste Eiweiß, Möhren reichlich Karotin. Das schonende Dünsten in Milch macht die Mahlzeit leicht verdaulich und für kleine "Hasen" besonders saftig. Wichtig: Fett erst nach dem Garen zugeben. Das erhält die Vitamine.

Kartoffeln und Möhren gründlich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen und in der Milch etwa 15 Minuten weich dünsten. Das Ei kernweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Auf dem Teller Möhren- und Kartoffelscheiben kranzförmig anrichten, Eihälfte in die Mitte setzen, mit Petersilie oder dem Lieblingskraut Ihres Kindes bestreuen.

(Ca. 320 kcal bzw. 1350 kJ) Tipp: Statt Ei kann man für dieses Gericht auch Geflügelleber oder Geflügelfleisch in 1 Tl Fett kurz dünsten.

3.2 Erbsen-Minze-Eierkuchen

1/2 Bd. Minze	Pfeffer
2 Eier	100 g Gouda, jung
50 ml Sahne	1 Butterschmalz
30 g Weizenmehl	1 EL Sesamsamen
Salz	200 g Erbsen, ausgepalt

Die Minze waschen, von den Stielen zupfen, kleinere Blätter beiseite legen, die großen fein hacken.

Die Eier trennen, Eigelbe mit Sahne und Mehl verrühren.

Die gehackte Minze, Salz und Pfeffer unterziehen.

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, unter den Kräuterteig ziehen.

Den Käse grob reiben.

1 Tl. Fett in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen.

1 El. Sesamsamen darin verteilen, kurz anrösten, dann die Hälfte Erbsen darüber verteilen und die Hälfte Teig darüberschöpfen.

Ist die Unterseite goldgelb, dann den Pfannkuchen wenden, die Hälfte der kleinen Minzblättchen und die Hälfte Käse darüber verteilen., kurz zudecken und fertig backen., bis der Käse fertig geschmolzen ist.

Den zweiten Pfannkuchen ebenso backen. Sofort zu Tisch.

Dazu passt Blattsalat.

Tipp: Sie können dieses Rezept mit anderen, schnell garenden Gemüsesorten abwandeln: geraspelte Zucchini, Tomatenschnitze, blanchierter Blattspinat, gewürfelter Kürbis oder Rucola sind besonders gut geeignet. Oder Sie probieren eine Mischung aus verschiedenen Sorten.

Mengenangabe: 1 Portion f. 1 Kleinkind und 1. Erwachsener

360 kcal

4 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

4.1 Gemüse-Eintopf mit Fisch

Für 3 Babyportionen:

250 g Kartoffeln

250 g Knollensellerie

100 g Brokkoli

120 g Kabeljau oder Rotbarsch

1 TL Zitronensaft

30 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine

1/2 Bd. Petersilie

Sellerie mit seinen ätherischen Ölen riecht nicht nur würzig, sondern gibt dem Eintopf auch eine aromatische Note. Außerdem enthält Sellerie viel Eisen, Kalzium, Provitamin A, die Vitamine E, C, B1, B2 und B 12. Schon im Altertum und Mittelalter wurde Sellerie besonders als harntreibendes und allgemein stärkendes Mittel eingesetzt. Zudem wird er von Babys besonders gut vertragen. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knollensellerie putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, Stiele würfeln. Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Gemüse und Kartoffeln leicht andünsten, mit knapp 200 ml Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Den Eintopf mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten den Fisch zugeben. Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken, unter den fertigen Eintopf mischen. (ab dem 8. Monat) (Pro Portion etwa 190 kcal) Tipp: Sind im Eintopf für Ihr Kind noch zu große Stücke, können Sie mit einer Gabel das Gemüse leicht zerdrücken. Für Fischmuffel kann das Gericht auch mit Hähnchenfleisch zubereitet werden - dieses dann die volle Garzeit mitdünsten.

4.2 Kartoffel-Fisch-Auflauf

Für 1 Kleinkind

150 g Kartoffeln

2 Stängel Petersilie

80 g Schollenfilet

1 EL Zitronensaft

1 Prise Salz

1 EL süße Sahne

1 Tomate

1 TL Butter

Seefisch ist wegen seines hohen Gehalts an Fluor, Jod und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr wichtig für Kleinkinder. Nehmen Sie zarte, geschmacksneutrale Magerfische (Scholle, Seezunge, Heilbutt) und würzen Sie mit Tomaten und Kräutern. Die Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Petersilie waschen, von den Stängeln befreien, mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen. Die

Petersilienblättchen, das Fischfilet und den Zitronensaft mit dem Pürierstab fein pürieren. mit einer Prise Salz und der süßen Sahne mischen, unter den Kartoffelschnee ziehen. So viel Wasser zufügen, dass die Masse cremig ist. Eine kleine, flache (Durchmesser 16 cm) Auflaufform ausfetten, die Kartoffelmasse hineinstreichen. Die Tomate heiß überbrühen, Schale abziehen und die Tomate in Scheiben schneiden. Den Auflauf damit belegen, Butterflöckchen aufsetzen. In die unterste Schiene des auf 180 Grad (Gas Stufe 2) vorgeheizten Backofens schieben und 20 Minuten überbacken. (Ca. 250 kcal bzw. 1074 kJ). Tipp: Wenn Ihr Kind Fisch völlig ablehnt, nehmen Sie 60 g Hühnerbrustfilet.

5 Fischgerichte, Meeresfrüchte

5.1 Fisch-Gemüsebrei

Für etwa 2 Baby-Portionen:

100 g Rotbarschfilet
200 g Mangold

300 g Kartoffeln
15 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine

Fisch ist mit seinem fettarmen, leichtverdaulichen Eiweiß und seinem hohen Jodgehalt sehr wertvoll für Babys. In Gläschen gibt's Fisch nicht - deshalb sollten Sie ihn hin und wieder selbst zubereiten. Aber bitte nicht vor dem 8. Monat: Fisch-Eiweiß kann ein starkes Allergen sein und sollte nicht gegeben werden, solange das Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist.

Fisch waschen und in Würfel schneiden. Mangold waschen und putzen. Kartoffeln waschen, schälen und kleinwürfeln. Etwa 1 TL Fett in einem Topf zerlassen und die Kartoffeln und den Mangold darin andünsten. Wenig Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen (bis die Kartoffeln gar sind). In den letzten 2 bis 3 Minuten den Fisch mitgaren. Wenn die Flüssigkeit im Topf ist, diese abgießen und den Sud auffangen. Kartoffeln, Mangold und Fisch mit so viel Garflüssigkeit wie nötig pürieren und das restliche Fett unterziehen.

(Pro Portion etwa 158 kcal) Tipp: Sie können die zweite Portion entweder im Kühlschrank einen Tag aufbewahren oder einfrieren. Wer Fisch schnell abkühlt, einfriert und vor dem Essen zügig auftaut und einmal durchkochen lässt, muss kein Risiko befürchten.

Übrigens: Wenn Ihnen der Geschmack von Mangold zu fremdartig erscheint, können Sie dieses Gericht auch mit frischem Blattspinat zubereiten.

5.2 Grüne Fischklößchen

1 Scheib. Altbackener Toast
3 EL Süße Sahne
200 g Rotbarschfilet
1 TL Zitronensaft
Salz

Weißer Pfeffer
1 Bd. Petersilie
200 ml Hühnerbrühe
2 EL Creme fraîche

Für Babys und Kleinkinder: Leichte Mittagsmahlzeit Diese Klößchen schmecken kaum nach Fisch und sind garantiert grätenfrei. So bringen Sie Fischmuffel wenigstens zum Probieren. Die Brotscheibe entrinden, in der erwärmten Sahne einweichen. Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und leicht pfeffern und salzen, kleinschneiden. Die Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Zunächst die Petersilie in den Blitzhacker

geben und zerkleinern. Dann nach und nach Fischwürfel und eingeweichtes Brot im Wechsel zugeben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Die Hühnerbrühe in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Aus der Fischfarce kleine Klößchen formen und in der nur leicht simmernden Brühe etwa 4 Minuten ziehen lassen. Die Klößchen aus der Brühe heben, die Brühe mit Wasser auf 100 ml auffüllen und die Crème fraîche unter die Bouillon ziehen. Dazu passen Kartoffelpüree oder Reis. Tipp: Um eine ausreichende Jodversorgung zu gewährleisten, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ein- bis zweimal pro Woche ein Seefischgericht. Das ist mit Kleinkindern kaum zu schaffen. Verwenden Sie in Ihrem Haushalt daher nur Jodsalz, und sprechen Sie über ausreichende Jodversorgung mit dem Kinderarzt. Pro Portion ca. 200 kcal.

6 Fleischgerichte, Innereien

6.1 Ratatouille mit Hackfleisch

200 g Zucchini	2 TL Öl
150 g Aubergine	2 EL Creme fraîche
400 g Tomaten	1 EL Tomatenmark
150 g Rinderhack	400 g Kartoffeln

1. Gemüse gründlich waschen, Kartoffeln schälen und sehr fein würfeln.
2. Hackfleisch in einer Pfanne in 1 Tl heißem Öl krümelig braten. Kartoffelwürfel und 100 ml Wasser zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 min garen.
3. Inzwischen Zucchini und Auberginen putzen und klein schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten, ebenfalls würfeln. Alles zur Kartoffel-Hack-Mischung geben und ca. 15 min mitdünsten. Falls nötig noch etwas Wasser zufügen.
4. Creme fraîche sowie Tomatenmark unterziehen. Nach Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen.

Extra-Tipp Dieses Gericht schmeckt auch den Großen, wenn das Gemüse nicht so fein gewürfelt wird. Die Babyportion einfach etwas länger garen, evtl. pürieren. Rest gut würzen.

Mengenangabe: 6 Portionen

7 Geflügelgerichte

7.1 Mangold-Möhren-Gemüse und Schnitzel

800 g Kartoffeln	Salz
400 g Möhren	Pfeffer
400 g Mangold	3 Putenschnitzel (etwa 300 g)
30 g Margarine	2 EL Mehl
1/8 l Milch	1 Ei
1 Eigelb	100 g Crème fraîche
1 EL Keimöl	

Rezept für 3 Personen und 1 Baby ab 5. Monat: Kartoffeln waschen, in wenig Wasser garkochen. In der Zwischenzeit Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Mangoldblätter lösen, waschen, Blätter von den Rippen trennen und die Rippen in Streifen schneiden. Diese mit den Möhren in 15 Margarine andünsten, mit der Milch angießen und in etwa 20 Minuten weich dünsten. Die Mangoldblätter fein hacken, in der Margarine etwa 15 Minuten garen. Die Kartoffeln pellen. Für das Baby etwa 150 g Kartoffeln mit 150 g Gemüse, einem Eigelb, dem Keimöl und 1 Tl Mangoldgrün pürieren. Für die Erwachsenen das Gemüse würzen, die Schnitzel salzen und pfeffern, in Mehl wenden, dann in verschlagenem Ei und sofort in heißem Fett von beiden Seiten braten. Das Mangoldgrün in Crème fraîche und den Gewürzen abschmecken, über die Kartoffeln gießen. (Pro Person ca. 660 kcal bzw. 2760 kJ; für das Baby ca. 336 kcal bzw. 1400 kJ)

8 Getränke

8.1 Beruhigungstee

4 Apfelringe (Dörrobst, 12 g)	100 ml Apfelsaft
1 Msp. Anissamen	2 TL Ahornsirup
1 TL Melisseblätter	400 ml Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft nass. mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen.

Die Apfelringe feinhacken. Den Anissamen und die Melisseblättchen in eine Teefilter geben und zusammen mit den Apfelstücken mit dem kochenden Wasser und dem erwärmten Apfelsaft übergießen. Den Tee 15 Minuten ziehen lassen. Teefilter entfernen und den Tee mit Ahornsirup süßen. Pro Portion ca. 55 kcal.

8.2 Die erste selbstgekochte Milch

100 ml Wasser	100 ml Pasteurisierte Vollmilch
9 g Voll-Reisschleim oder Speisestärke	5 g Milchzucker 3 g Keimöl

(Bis 6. Monat) Das Wasser in einen kleinen Topf geben. Den Reisschleim oder Speisestärke einrühren und den Topf auf die Kochstelle stellen. Die Stärkelösung bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann 2-3 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen, mit einem Schneebesen die Milch unterschlagen, den Zucker hinzufügen und alles verrühren. Das Öl dazugeben und die Milch mit dem elektrischen Handrührgerät kräftig durchschlagen. Die Milch in die Flasche füllen. Sie hat jetzt die richtige Trinktemperatur. Pro Person ca. : 140 kcal Pro Person ca. : 580 kJoule Eiweiß : 4 Gramm Fett : 7 Gramm Kohlenhydrate : 15 Gramm

8.3 Früchte-Traum

1 EL Früchte-Tee	1 Unbehandelte Orange
1 TL Süßholz (Apotheke)	1/2 l Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft nass. mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen.

Den Früchte-Tee und das Süßholz mit dem kochenden Wasser übergießen. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Die Orangenschale abreiben und die Orange auspressen. Tee durch ein Sieb gießen, mit Orangensaft und -schale vermischen.

Pro Portion ca. 29 kcal.

8.4 Kräuter-Hexe

1 TL Kreuzkümmel	1 Msp. gerebelter Thymian
1 TL Anissamen	1 EL KleeHonig
3 TL Getrocknete Pfefferminze	1/2 l Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft nass. mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen. Kümmel, Anis, Pfefferminze und Thymian mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen, mit dem Honig süßen. Über ein Sieb in die Gläser laufen lassen. Pro Portion ca. 38 kcal.

8.5 Reismilch (ab 6. Monat)

2 EL Vollreis (mehlfein gemahlen),	% Fett) oder
300 ml Wasser (ergibt etwa 120 ml Reisschleim),	Säuglingsmilchpulver bzw.
1/2 TL Weizenkeimöl,	HA-Nahrung (lt. Packungsanleitung für 200 ml Flüssigkeit)
100 ml frische, pasteurisierte Vollmilch (3,5	

Gemahlener Reis in einem Topf mit 300 ml Wasser kalt aufsetzen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Reisschleim evtl. durch ein feines Haarsieb streichen.

Zubereitung mit Vollmilch: für eine Babyflasche 120 ml Reisschleim und 100 ml Milch in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen bringen. 2 - 3 Minuten köcheln lassen und das Weizenkeimöl unterschlagen. Die Reismilch in eine Babyflasche füllen und leicht schwenken. Zubereitung mit Säuglingsmilch: 120 ml Reisschleim mit 100 ml Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Das Säuglingsmilchpulver in den warmen Reisschleim einrühren. Wer gelegentlich Instant-Reisschleim verwendet, bereitet die Säuglingsmilch zuerst zu und mischt den Instant- Reisschleim in die warme Säuglingsmilch. Reisschleim pur ist ein bewährtes Hausmittel gegen Durchfall.

8.6 Weizen-Schlummertrunk (ab 16. Monat)

500 ml Weizensud
Meersalz
1/2 Banane

bei Fieber:
1/4 TL Lindenblütenhonig

Weizensud aus 1 l Wasser und 100 g Weizenkörner (siehe Rezept Weizensud) kochen und durch ein Sieb abgießen. Flüssigkeit auffangen und mit 1 Prise Meersalz würzen. 200 ml als Weizentee entnehmen (Rest als Suppen- oder Teegrundlage verwenden), etwas abkühlen lassen. Banane schälen, halbieren, 2 cm vom Endstück abschneiden, Rest zusammen mit dem Weizentee im Mixer pürieren. Bei Fieber mit wenig Lindenblütenhonig süßen. Weizen besitzt eine schlaffördernde Wirkung für Kinder, die abends nicht zur Ruhe kommen und hilft bei Fieber.

9 Käsegerichte

9.1 Kirschen-Frischkäse

1 Blatt Gelatine	150 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
200 g Süßkirschen oder	100 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Sauerkirschen (Glas)	1 EL Ahornsirup

Für Babys und Kleinkinder: Cremiges fürs Brot Bei diesen Aufstrichen wissen Sie - im Gegensatz zu Fertigprodukten - genau, was drin ist. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kirschen waschen und entsteinen, mit etwas Joghurt grob pürieren. Rest Joghurt, Frischkäse und Ahornsirup zugeben, glattrühren, aufgelöste Gelatine in die Creme rühren. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 3 Tage. Insgesamt ca. 570 kcal.

10 Kartoffel-, Gemüsegerichte

10.1 Brokkoligemüse

1 kg Brokkoli	Pfeffer
40 g Butter	Muskat
2 EL Mehl	350 g Bandnudeln
1/8 l Sahne	5 Eier
Salz	30 g Reibekäse

Zutaten für 3 Personen und 1 Kleinkind (ab 8. Monat): Brokkoli waschen, putzen, die Stiele kleinschneiden und mit den Knospen in wenig Wasser etwa 15 Minuten gar kochen, abgießen, das Wasser aufbewahren. 30 g Butter zerlassen, das Mehl zugeben und unter Rühren etwa 4 Minuten hell schwitzen lassen. Dann die Sahne und das Brokkoliwasser zufügen, kräftig würzen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen in einem großen Topf das Wasser zum Kochen bringen, Nudeln in etwa 8 Minuten gar kochen, abgießen. Für das Baby etwa 100 g Brokkoli mit 100 g Nudeln, 10 g Butter und einem Eigelb vermischen, alles kleinschneiden. Für die übrige Familie Eier und übriges Eiweiß verquirlen, würzen und in einer Pfanne zum Rührei stocken lassen. Brokkoli in die Sauce einlegen, mit Käse bestreut servieren, dazu Nudel und Rührei. (Pro Person ca. 925 kcal bzw. 3870 kJ; Babyportion ca. 300 kcal bzw. 1250 kJ)

10.2 Bunte Nudeln...(Empfohlen geben Erkältung v. Kleinkind.)

350 g Bunte Nudeln (z. B. Farfalle)	2 EL Oder mehr Gehackte Kräuter z.B.
300 g Möhren	Schnittlauch,
300 g Kohlrabi	Petersilie
1 EL Öl	Salz + Pfeffer
50 ml Gemüsebrühe	Salz + Pfeffer
200 g Sahne	

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und schälen. Möhren in feine Scheiben, Kohlrabi in dünne Stifte schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anbraten. Brühe und Sahne angießen. Alles 5-10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Kräuter unterheben. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln mit dem Gemüseragout mischen.
Tipp: Dazu Orangensaft servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.3 Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch

<i>Zutaten</i>	250 g Tomaten
800 g Kartoffeln	100 g Kräuter-Frischkäse
350 g Rinderrouladen	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
1 Chinakohl (ca. 800 g)	Muskat

Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser gar kochen. Die Rouladen in dünne Streifen schneiden, in einem EL Öl einlegen. Den Chinakohl in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Das Rindfleisch im eigenen Saft im Topf bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten dünsten, dann den Chinakohl zugeben und weitere 15 Minuten garen, bis der Kohl gar ist. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, 2 Minuten ziehen lassen, pellen, den Saft zum Chinakohl geben, das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. 150 g Gemüse mit Fleisch abzweigen, mit 1 EL Tomatenfleisch pürieren. 100 g Kartoffel pellen, zerdrücken und mit 1 EL Öl unter das Gemüse ziehen. Für die übrige Familie die restlichen Kartoffeln pellen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, den Frischkäse unterziehen, die Tomaten darin kurz wärmen. (Pro Person ca. 540 kcal bzw. 2260 kJ, Babyportion ca. 280 kcal bzw. 1170 kJ)

Mengenangabe: 3 Portionen

10.4 Fenchel-Kartoffel-Puffer

1/2 klein. Fenchelknolle (ca. 150 g)	Muskat
200 g Kartoffel	Fett; zum Ausbacken
2 Eier	150 g Frischkäse
2 EL Hirseflocken	100 g Joghurt (3,5% Fett)
1 EL Mehl	Pfeffer
Salz	Gemahlene Fenchelsamen

Für Babys und Kleinkinder: Schnelles Mittagessen Fenchel beruhigt den Magen, Kartoffeln liefern wertvolles Eiweiß und Vitamine: mit diesem Gericht können Sie kleine Gemüseuffel ganz leicht überlisten.

Fenchel waschen und putzen, die grünen Blättchen zur Seite legen. Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln und Fenchel mit einer Rohkostreibe raffeln. Eier, Hirseflocken und Mehl mit den Raspeln vermengen und mit Salz und Muskat würzen. In einer beschichteten Pfanne etwas Fett erhitzen. Pro Puffer etwa 1 EL Teig in das Fett geben und dünne Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Die Puffer aus der Pfanne nehmen und das Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Frischkäse mit Joghurt cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, Fenchelsamen und Fenchelgrün abschmecken und als Dip zu den Puffern reichen.

Tipp: Beschichtete Pfannen dürfen nicht so hoch erhitzt werden wie Eisen- oder Edelstahlpfannen, da die Beschichtung darunter leidet. Deshalb können Sie in diesen Pfannen auch Fett mit einem niedrigeren Rauchpunkt (wie z.B. Butter) verwenden. Backen Sie die Puffer bei mäßiger Hitze: Sie werden dabei nicht zu dunkel, setzen nicht an und werden trotz der milden Hitze schön knusprig.

Pro Portion ca. 300 kcal.

10.5 Fenchel-Kartoffel-Schaum

1 klein. Fenchelknolle (ca. 100 g)	80 ml Vollmilch
Salz	1 TL Butter
150 g Mehlig kochende Kartoffeln	

Für Babys und Kleinkinder: Milder Mittagsbrei Kartoffeln sollten Sie mindestens 4- bis 5 mal pro Woche servieren, denn sie enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß und viel Vitamin C. Fenchel wirkt beruhigend und ist deshalb optimal für die Kleinkindkost. Den Fenchel gut waschen und putzen. Das zarte Fenchelgrün beiseite legen. Die Kartoffeln gründlich waschen. Fenchel und Kartoffeln mit etwas Salzwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und in ca. 25 Minuten garen. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Den Fenchel mit dem Pürierstab feinpürieren. Die Kartoffeln pellen, zum Fenchel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Milch erwärmen, das Gemüseemus mit dem Schneebesen unterschlagen. Die Butter und das feingehackte Fenchelgrün unterziehen.

Tipp: Wenn Sie schon dabei sind Gemüse zu putzen und zu pürieren, können Sie diesen Brei auch auf Vorrat herstellen: Kaufen Sie entsprechend große Mengen Gemüse ein, kochen Sie mehrere Portionen auf einmal und frieren Sie diese einzeln in Gefrierbeuteln ein. Bei Gebrauch können Sie später einfach einen Beutel aus dem Gefrierfach holen, den Brei kurz aufkochen lassen und im Teller mit der Butter verrühren. Variieren können Sie den Brei, indem Sie zusätzlich 20 g püriertes, gegartes Fleisch zugeben oder statt Fenchel Möhren verwenden. Wechseln Sie ab zwischen Butter und Keimöl.

Pro Portion ca. 248 kcal.

10.6 Gemüsebrei mit Putenfleisch

1 klein. Knolle Fenchel (ca. 350 g)	1 Spur Kümmel
1 klein. Knolle Rote Bete (ca. 150 g)	1/4 l Wasser
350 g Kartoffeln	5 EL Butter oder Keimöl
100 g Putenbrust	

Für Babys und Kleinkinder: Mittagsbrei zum Einfrieren Im Herbst gibt es eine Menge Gemüsesorten, die Ihr Kind besonders gut verträgt. Bereiten Sie eine größere Menge

zu und frieren Sie sie dann portionsweise ein. So nutzen Sie das jetzt so preiswerte und gute Angebot an frischem Gemüse und haben eine gesunde Mahlzeit zur Hand, wenn Sie es besonders eilig haben. Im Tiefkühlfach bleibt der Gemüsebrei mindestens zwei Monate frisch. Jeweils 1 EL Fett pro Portion erst nach dem Aufwärmen zugeben. Dann bleiben die Vitamine am besten erhalten. Die Zutaten reichen für 4 bis 6 Babyportionen. Fenchel und Rote Bete waschen. Dunkle Stellen vom Fenchel abschneiden und die Knolle kleinschneiden. Zarte, grüne Blattspitzen ebenfalls verwenden. Die Rote Bete schälen (am besten mit Küchenhandschuhen: Rote-Bete-Saft färbt stark) und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch zusammen mit dem Wasser zum Kochen bringen, dann etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leise köcheln lassen. Den Eintopf in einem Mixer feinpürieren. Tipp: Eine Suppe für Erwachsene wird daraus, wenn Sie salzen, pfeffern und statt Butter oder Öl 2 EL Crème fraîche unterziehen. Pro Portion ca. 235 kcal.

10.7 Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm

<i>Für 1 Kleinkind</i>	150 g Broccoli
40 g grob geschroteter Grünkern	1 Prise Salz
1/8 l Gemüsebrühe	2 EL Crème fraîche
1 TL Butter	

Grünkern ist gedörrter Dinkel, der Vorläufer des heutigen Weizens. Die Brühe zum Kochen bringen, Schrot einstreuen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann bei kleinster Hitze 15 Minuten quellen lassen oder den Topf in Decken warmhalten bzw. in eine Kochkiste stellen und 90 Minuten ziehen lassen - eine sehr schonende Methode. Inzwischen Broccoli putzen, Stiel in wenig Wasser mit einer Prise Salz 10 Minuten dünsten. Dann die Knospen zugeben und alles noch 5-10 Minuten garen. Bei geöffnetem Deckel die Flüssigkeit einkochen lassen, das Gemüse herausheben und kleinschneiden. Crème fraîche im Topf erwärmen, Broccoli darin schwenken. Fertige Grütze mit Butter mischen, mit Broccoli anrichten. (Ca. 315 kcal bzw. 1320 kJ).

10.8 Karotten-Hirsebrei

100 g Karotten	1 klein. Apfel
150 ml Wasser	1 Eigelb (nur einmal je Woche)
20 g Hirseflocken	<i>Für DEN VORRAT</i>
2 EL Orangensaft	2 kg Karotten

Für Babys und Kleinkinder: Vegetarischer Mittagsbrei Nach dem 5. und 6. Monat ist das Eisendepot des Säuglings aufgebraucht - er ist auf Zufuhr durch die Nahrung angewiesen.

Möchten Sie noch kein Fleisch geben, sollten Sie statt dessen im Mittagsbrei die besonders eisenreiche Hirse verwenden. Auch ein Eigelb - gut aufgekocht - sollte Ihr Baby einmal pro Woche bekommen. Wer einen Karottenvorrat einfriert, hat diesen Brei schnell zubereitet. Karotten waschen, putzen, würfeln, in Wasser ca. 15 Minuten garen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, unter ständigem Rühren zu den Karotten geben und die Hirseflocken einstreuen. Alles aufkochen lassen. Den Brei in eine hohe Schüssel geben, mit einem Pürierstab fein passieren und den geriebenen Apfel und den Orangensaft unterziehen. Tipp: Wenn Ihr Baby von Orangensaft wund wird, können Sie statt dessen auch eine Spalte besonders Vitamin-C- reichen Apfel (z.B. Berlepsch) feingerieben zusätzlich in den Brei mischen. Pro Portion ca. 155 kcal, mit Eigelb ca. 220 kcal.

10.9 Kartoffelbrei mit Weizensprossen

Für 1 Baby ab 8. Monat:

100 g Kartoffeln

30 g Weizensprossen

6 bis 8 El. Vollmilch

1 Eigelb

1 TL Butter

Kartoffeln sind wegen ihrer Nährstoffe in der Babyernährung ein Muss. Das Getreide wird hier vorgekeimt, damit es kleine Kinder schon verdauen können. Die Kombination Kartoffeln -Weizen-Milch ist zudem besonders gesund. Die Kartoffeln gründlich waschen, in der Schale mit wenig Wasser garen. Sie sind fertig, wenn man leicht mit einem Messer einstechen kann. Die Weizensprossen mit 6 El. Wasser aufkochen lassen, 10 Minuten dünsten. Damm im Garwasser mit dem Pürierstab sehr fein musen. Die Kartoffeln pellen, mit der Gabel zerdrücken und zufügen. mit Milch soweit verdünnen, dass ein weicher Brei entsteht. Nochmals kurz erwärmen. Eigelb und Butter unterziehen. (Ca. 240 kcal bzw. 1000 kJ) Tipp: Wenn es ganz schnell gehen soll: 1 El. Schmelzflocken und 1 El. Weizen- keime zufügen. und ein Stückchen Salatgurke untermischen. Für ältere Kinder ab 2 Jahren: Bereiten Sie einen Kartoffelbrei von 250 g Kartoffeln mit Eigelb zu. Die Sprossen werden leicht in 1 El. Weizenkeimöl geröstet. Sie entwickeln dabei einen malzigen Geschmack, den gerade Kinder gern mögen. Reiben Sie dann noch etwas Käse über die Sprossen und streuen Sie diese Knuspermischung vor dem Servieren über den Brei.

10.10 Kartoffelplätzchen mit Apfel -Kirsch-Kompott

300 g mehlig kochende Kartoffeln

2 süße Kochäpfel

1 klein. Glas Sauerkirschen

(Füllmenge 340 g, Abtropfgewicht 185 g)

etwas Zimt

1 Eiweiß

Salz

ca. 100 g Mehl

50 g feingehackte Mandeln

etwa 50 g ungehärtetes Kokosfett

Für 2 Kleinkinder ab 1 Jahr und 1 Erwachsenen: Kartoffelplätzchen sind aus gekochten, mehligem Lagerkartoffeln und deshalb besonders gut verträglich. Die Mandeln steuern zusätzlich Eiweiß und pflanzliches Fett bei und sorgen dafür, dass die Kinder nicht gleich wieder hungrig sind. Wer keine Kirschen mag, kocht einfach Apfelmus und streicht es durchs Sieb. Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse und Stiele entfernen und die Viertel in Würfel schneiden. Im Kirschsafft etwa 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Die Kirschen und etwas Zimt zugeben und das Kompott erkalten lassen. Die Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken, etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Eiweiß, Salz und Mehl zu einem Teig vermengen. So viel Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt, dann 8 bis 10 kleine Kartoffelplätzchen formen. Die Plätzchen von beiden Seiten in den Mandeln wenden, diese gut andrücken. Dann das Fett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, die Plätzchen goldgelb von beiden Seiten ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu gibt's das Kompott. Wer es noch üppiger mag, nimmt Crème fraîche dazu. (Pro Kind ca. 390 kcal, pro Erwachsener ca. 780 kcal).

10.11 Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-Kompott

300 g Mehlig kochende Kartoffeln	1 Eiweiß
2 Süße Kochäpfel	Salz
1 klein. Glas Sauerkirschen	100 g Mehl
(Füllmenge 340 g, Abtropf- Gewicht 185 g)	50 g Feingehackte Mandeln
Zimt	50 g Ungehärtetes Kokosfett

Für Babys und Kleinkinder: Gesunde Puffer Kartoffelplätzchen sind aus gekochten, mehligem Lagerkartoffeln und deshalb besonders gut verträglich. Die Mandeln steuern zusätzlich Eiweiß und pflanzliches Fett bei und sorgen dafür, dass die Kinder nicht gleich wieder hungrig sind. Wer keine Kirschen mag, kocht einfach Apfelmus und streicht es durch ein Sieb. Zutaten reichen für 2 Kleinkinder ab 1 Jahr und 1 Erwachsenen. Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse und Stiele entfernen und die Viertel in Würfel schneiden. Im Kirschsafft etwa 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Die Kirschen und etwas Zimt zugeben und das Kompott erkalten lassen. Die Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken, etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Eiweiß, Salz und Mehl zu einem Teig vermengen. So viel Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt, dann 8 bis 10 kleine Kartoffelplätzchen formen. Die Plätzchen von beiden Seiten in den Mandeln wenden, diese gut andrücken. Dann das Fett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, die Plätzchen goldgelb von beiden Seiten ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu gibt's das Kompott. Wer es noch üppiger mag, nimmt Creme fraîche dazu. Pro Kind ca. 390 kcal, pro Erwachsener ca. 780 kcal.

10.12 Kartoffelplätzchen mit Möhren -Mandelmus*Für 1 Kleinkind*

250 g Pellkartoffeln

1/2 Ei

ca. 20 g Mehl

1 TL gehackte Petersilie

Öl

150 g Möhren

20 g Mandeln

2 -3 EL Brühe

Sojasauce

Diese Mahlzeit ist vollwertig auch ohne Fleisch: Das Eiweiß von Ei und Kartoffeln ist besonders hochwertig, die Mandeln liefern wertvolle, pflanzliche Fette und Vitamine, das Gemüse schließlich Vitamine und Ballaststoffe. Die noch heißen Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken, ausdampfen und abkühlen lassen. Dann mit dem verquirlten, halben Ei, Mehl und Petersilie verrühren. Ist der Teig noch nicht formbar, etwas Mehl hinzufügen. mit gut bemehlten Händen 2-3 kleine Küchlein formen, im heißen Fett von beiden Seiten zart knusprig ausbacken, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Vor dem Ausbacken das Mus zubereiten: Kleingeschnittene Möhren mit den Mandeln in der Brühe garen, mit dem Pürierstab zermusen, zu den Plätzchen reichen. (Ca. 600 kcal bzw. 2509 kJ)

10.13 Kartoffelpuffer (ab 13. Monat)

1.5 kg mittelgroße Kartoffeln (mehlig ko-

chend)

2 EL Sauerrahm oder

2 EL Naturjoghurt,

Meersalz,

1 Msp. Muskatnuss (frisch gerieben), evtl.

1 Ei

1 EL Olivenöl

4 EL Butter

Kartoffeln schälen, waschen und mit einer feinen Rohkostreibe in feinste Raspeln schneiden. Sauerrahm oder Naturjoghurt sofort untermischen, damit die Kartoffelraspeln sich nicht verfärben. Kartoffeln in ein Haarsieb geben und den Kartoffelsaft abtropfen lassen. Kartoffelmasse salzen, evtl. mit 1 Prise Muskatnuss würzen und ein Ei untermischen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann die Butter hinzufügen. Aus 1 EL Kartoffelmasse flache Puffer portionsweise in 2 Pfannen verteilen und beidseitig etwa 10 Minuten goldgelb braten.

10.14 Kartoffelschnee (ab 6. Monat)

500 g Kartoffeln, (vorwiegend mehlig ko-

chend)

1 TL Butter oder Maiskeimöl

Kartoffeln waschen und mit der Schale in einem kleinen Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen, dann die Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 bis 25 Minuten

garen. Die heißen Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken, mit Butterflöckchen bedecken oder mit Maiskeimöl beträufeln. 50 g für das Kind sofort unter das Gemüse mischen.

10.15 Kürbispüree (ab 6. Monat)

300 g Hokkaido- oder Gartenkürbis 1 EL Maiskeimöl
100 ml Mineralwasser

Kürbis vierteln, mit einem Löffel Kerne und bittere Fasern entfernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Maiskeimöl leicht erhitzen, Kürbisraspeln einige Sekunden im Öl schwenken und mit Mineralwasser angießen. Das Kürbisgemüse zugedeckt 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit dem Pürierstab fein mixen.

10.16 Leckerer Gemüsebrei

100 g Möhren 1 Apfel, klein
20 g Hirseflocken 2 EL Orangensaft
1 Eigelb, klein 1 Butter oder Keimöl

1. Die Möhren schälen, waschen und kleinschneiden. In 150 ml. Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 min. bei schwacher Hitze garen.
2. Die Hirseflocken einstreuen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und das Eigelb zufügen.
3. Den Apfel gründlich waschen und schälen. Das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch zerkleinern. Zusammen mit dem Orangensaft zum Gemüsebrei geben. Im Mixer fein pürieren.
4. Den fertigen Brei mit Butter oder Keimöl mischen und etwas abkühlen lassen. Das Baby damit füttern.

Extra-Tipp Als Alternative zu Möhren können Sie Kartoffeln verwenden. Die bekommen auch magenempfindlichen Babys. Statt einem Apfel schmeckt eine hineingeriebene Birne genauso gut.

Mengenangabe: 1 Portion

10.17 Möhrencreme mit Hirseklößchen

50 g Hirse	Salz
450 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
400 g Möhren	Muskat
1 Zwiebel	1 Spur Gemahlener Koriander
1 EL Butter oder Margarine	1 klein. Ei
50 g Creme fraîche	2 EL Mehl
100 ml Milch	Petersilie

Für Babys und Kleinkinder: Gesundes Gemüse Diese Kombination aus Getreide, Gemüse, Milchprodukten und Ei enthält alles, was Ihr Kind braucht! Zutaten reichen für 2 Kleinkinder. Hirse heiß abrausen. Ein Drittel der Brühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Hirse einstreuen, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten garen. Währenddessen die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden, im heißen Fett andünsten. Möhren zugeben, mit der restlichen Brühe ablöschen. Die Möhren in etwa 15 Minuten garen, dann Creme fraîche und Milch zugeben und die Möhren pürieren. Die Suppe mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Koriander und der feingehackten Petersilie verrühren. mit 2 Teelöffeln kleine Klößchen formen. Salzwasser zum Kochen bringen, die Klößchen hineingeben und bei geringer Hitze so lange ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Die Suppe nochmals erwärmen, auf 2 Tellern verteilen, Klößchen hineinsetzen. Tipp: Falls Ihr Kind empfindlich auf Zwiebeln reagiert, ersetzen Sie sie durch kleingeschnittenen Fenchel - der ist milder. Pro Kind ca. 430 kcal.

10.18 Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-Sauce

100 g Sehr kleine neue Kartoffeln	1 TL Butter oder Margarine
120 g Möhren	1 EL Magerquark
120 g Erdbeeren	2 EL Süße Sahne

Für Babys und Kleinkinder: Mildes Mittagessen Jetzt kann man Kinder für Gemüse begeistern: Es ist besonders zart, fast süßlich. Die Erdbeeren verstärken diese milde Geschmacksrichtung. Außerdem ergänzen sie mit ihrem Vitamin-C-Gehalt die Möhren, die vor allem Beta-Karotin enthalten. Sie können auch andere Gemüse-Obst- Kombinationen ausprobieren: Zucchini mit Pfirsich oder Aprikose, Tomate mit Blaubeeren, Kohlrabi mit Äpfeln oder Blumenkohl mit Birne. Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. In wenig Wasser in etwa 20 Minuten garen. Möhren waschen, schälen und in Scheibchen schneiden. mit einem Schuss Wasser in 15 Minuten garen. Erdbeeren abrausen. Blütenansätze entfernen und die Früchte mit den gegarten Möhren, der Butter oder Margarine, Sahne

und Quark pürieren. Die Möhren-Beeren-Sauce erwärmen und in einen tiefen Teller geben. Kartoffelchen pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und in die Gemüse-Obst-Sauce setzen. Tipp: Wenn Sie das Gericht für ein Kleinkind zubereiten, können Sie die Kartoffeln entweder nur grob mit der Gabel zerdrücken oder ganz lassen - je nach Kaulust. Wenn ältere Geschwister mitessen wollen, können Sie die Kartoffeln in wenig Butter mit Sesam braten, das schmeckt dann etwas herzhafter. Pro Portion ca. 290 kcal.

10.19 Pizza-Waffeln

<i>Für 4 Waffeln:</i>	1 TL getrocknetes Basilikum
1 Pkg. Kartoffelpufferpulver (für 15 Puffer)	500 g reife Tomaten
Wasser	200 g Mozzarella
1 Zwiebel	Olivenöl zum Backen

Kombinieren Sie zwei Lieblingsgerichte von Kindern und Sie haben eine Hauptmahlzeit, die alles enthält, was Ihr Kind jetzt braucht. Wenn Sie es eilig haben, können Sie die Waffeln auch ohne Belag oder mit frischem Kräuterquark servieren. Das Kartoffelpulver nach der Packungsaufschrift anrühren. Zwiebel abziehen, halbieren und feinhackeln, mit dem Basilikum unterrühren, quellen lassen. Das Waffeleisen immer mit Olivenöl fetten und nacheinander die Waffeln goldgelb backen. Tomaten gründlich waschen. Stielansatz ausschneiden. Tomaten in Scheiben teilen. Mozzarella würfeln. Waffeln auf ein geöltes Backblech legen, mit Tomatenscheiben belegen, Käsewürfel gleichmäßig daraufstreuen und unter dem Grill schmelzen lassen. (1 Waffel ca. 315 kcal bzw. 1319 kJ) Tipp: Diese Waffeln sind eine tolle Überraschung für die ersten Kindergeburtstage - damit das Süße nicht überhand nimmt. Backen Sie in diesem Fall die Waffeln ruhig vor, denn beim Überbacken werden sie wieder knusprig. Sie können den Kindern dann unterschiedliche Beläge anbieten: Vom Reibekäse über Bratwurstbrät bis zur Crème fraîche mit Sonnenblumenkernen.

10.20 Polenta-Gemüse-Kuchen

<i>Für 3-4 Kleinkind-Portionen (ab 10.</i>	50 g Brokkoliröschen
125 g Polenta (Maisgrieß)	1 TL Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
250 ml Milch	1 Ei
100 ml Gemüsebrühe	Fett für die Form
50 g Möhren	

Ab und zu sollen Kinder auch einmal mit den Fingern essen dürfen. Diese Polenta-Stückchen sind dafür bestens geeignet. Man kann sie aber auch als Löffel-Essen mit

Tomatensauce anrichten.

Polenta mit Milch und Gemüsebrühe in einem Topf mischen, unter Rühren zum Kochen bringen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Möhren und Brokkoli waschen und putzen. Möhren mit der Küchenmaschine oder einer Gemüseraspel in feine Streifen raspeln. Brokkoli so hacken, dass die Stücke etwa so groß sind wie die Möhrenraspel. Butter oder Margarine erhitzen, das Gemüse darin 2-3 Minuten unter Rühren bissfest garen. Gemüseraspel und Ei unter die Polenta mischen. Eine kleine, flache Auflaufform einfetten. Backofen auf 175 Grad (Gas Stufe 2-3) vorheizen. Polenta ca. 2 cm dick in die Auflaufform streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Polenta in der Form ruhen lassen und dann in Streifen schneiden oder beliebig andere Formen ausstechen. (Pro Portion etwa 225 kcal) Tipp: Wenn Ihr Kind älter als ein Jahr ist, brauchen Sie das Gemüse nicht mehr ganz so fein zu raspeln und können die Polenta vor dem Backen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Also meine Kleine mag Weizengrießbrei und auch Maisgrießbrei. Ich gebe ihr dazu gerne kleingeschnippelte Pfirsichstückchen aus der Dose. Die schlotzt sie mit wahrer Begeisterung in sich hinein.

10.21 Rübli-Küchlein

Für 4 Küchlein:

250 g Möhren

100 g Maisgrieß

0.1 l Milch

100 g Vollmilchjoghurt

1 Ei

1 Prise Zimt

1 Prise Muskat

1 EL Zucker

Butter für die Förmchen

Beim Essenlernen packen die Kleinen am liebsten mit den Händen zu. Diese Küchlein sind eine Hauptmahlzeit und dürfen mit den Fingern gegessen werden.

Möhren waschen, schälen und feinreiben. Milch mit Joghurt, dem Eigelb, Zimt, Muskat und Zucker verschlagen, dann Möhren und Maisgrieß unter- rühren. Eiweiß steifschlagen und unterziehen. 4 kleine Quicheformen fetten, die Maisgrießmasse hineingeben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 25 Minuten backen. (Pro Küchlein ca. 217 kcal) Varianten: Diese Grundmasse können Sie für jede Gemüsequiche verwenden und auch für die ganze Familie backen. Für eine Pieform mit 26 cm Durchmesser brauchen Sie die doppelte Grundmenge. zusätzlich zu den Möhren können Sie Reibekäse darüberstreuen, kleine Schinkenwürfel mitbacken, Tomatenscheiben oder andere Gemüsereste obenauflegen. Bei diesen pikanten Varianten allerdings nur 1 Prise Zucker verwenden. Die einzelnen Portionen lassen sich einfrieren und in der Mikrowelle wieder auftauen.

Tipp: Für Süßnäbel können auf jedes Küchlein einige Apfelspalten oder Erdbeeren gelegt und mitgebacken werden - sie versinken dabei.

10.22 Sahnemangold mit Hirse und Hilfskoch

50 g Hirsekörner	1 TL Butter
1 EL rote Linsen (wenn zur Hand)	1 Eigelb (wenn gewünscht)
1 klein. Mangold (bei großen genügt 1/4 Stauje Rezept)	2 EL süße Sahne
1 klein. Schalotte	klein. Parmesankäse, frisch gerieben

★ Für Feinschmecker ab Krabbelalter (ab ca. 6-8 Monate).

(1) Einen kleinen Kochtopf auf eine hintere Platten des Herdes stellen, Hirse und ggf. rote Linsen mit wenig Fett darin anrösten ohne dass beides Farbe annimmt. Gut mit Wasser bedecken und 15 Minuten garziehen, ca. 1/2 Stunde ohne Hitze ausquellen lassen. Hin und wieder prüfen, was das Kleinkind treibt und ob es unfallsicher untergebracht ist, wenn nötig beschäftigen oder beruhigen.

(2) Zwischendurch den Mangold sorgfältig waschen, die großen weißen Blattrippen ausschneiden (werden für dieses Rezept nicht mehr gebraucht), Grün feinhacken. Schalotte abziehen und feinhacken. Wichtig: Messer immer wieder sorgfältig ganz weit hinten außerhalb der Reichweite des "Küchenchefs" auf der Arbeitsplatte ablegen.

(3) Eine Kasserolle auf eine hintere Platten des Herdes stellen, Stielgriff möglichst zur Wand drehen. Butter darin erhitzen, Schalotte einrühren und glasig werden lassen, gehackte Mangoldblätter zufügen, durchrühren und mit etwas Wasser bei aufgelegtem Topfdeckel dünsten (wie Spinat). Bei hörbarem Protest aus der unfallsicheren Ecke immer wieder ruhig und sorgfältig die Unfallgefahr in der Küche erläutern und eventuelles Desinteresse ignorieren; gleichzeitig aufpassen, dass nichts anbrennt.

(4) Wenn der Mangold gar ist den Topfinhalt mit dem Mixstab pürieren (ob grob oder fein ist abhängig von der Toleranzgrenze und der Anzahl der Zähne des jetzt langsam ungeduldig werdenden Kleinkindes). Mit der gar gekochten Hirse mischen, vom Herd ziehen und benötigte Menge abnehmen. Dieser Stand lässt sich gut einfrieren.

(5) Wenn gewünscht, Eigelb einrühren; und so viel ganz frische (!) Sahne zufügen und weiter rühren, bis sich der bekochte Feinschmecker mit Konsistenz und Temperatur seines Essens einverstanden erklärt. Mit dem frisch geriebenen Parmesankäse abschmecken, vorausgesetzt der aktuelle Hunger-Geräuschpegel des Protagonisten lässt das zu.

(6) Kind im Hochstuhl platzieren (bei teuren Teppichen diese weiträumig um den Essplatz mit Zeitungspapier abdecken), abfüttern, dann zum Mittagsschlaf hinlegen und durchatmen.

★ Essen für das Personal zeitgleich: Wie Spinat gekochter Mangold lässt sich auch wie Spinat essen (mit weißem Pfeffer, Salz, Muskat, ggf. Sahne verfeinern), dazu gibt es die noch mit Gemüsebrühe abgeschmeckte Hirse (oder Kartoffelbrei) und Koch- oder Spiegelei.

★ Restverwertung Mangold für das Personal: Die Blattrippen gibt es am nächsten Tag ganz, Verwendung etwa wie Spargel; oder in Salzwasser mit etwas Zitronensaft gedünstet mit Béchamelsauce.

★ Restverwertung Mangold für das Kind: Blattrippen und rohe Kartoffeln (etwa 1:1 oder mehr Kartoffeln) am nächsten Tag fein schnipseln und in wenigen Minuten gar dünsten. Mit

Béchamelsauce vermengen und mit etwas feingehackter Petersilie, Kerbel o.ä. verfeinern. Zugabe weiterer Gemüse möglich.

Mengenangabe: 1 Portion(en)

10.23 Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce

375 g Magerquark	30 g Butter oder Margarine
2 Eier	350 g Möhren
Salz	2 EL Wasser (1)
30 g Sauerampfer	100 ml Wasser (2)
100 g Vollkorn Grieß	1 TL Tomatenmark
1/8 l Milch	50 ml Sahne

Für Babys und Kleinkinder: Leichte Hauptmahlzeit Sauerampfer (gibt's auf Wochenmärkten und in guten Gemüsegeschäften) ist besonders reich an Vitamin C und regt die Verdauung an. Wer keinen Sauerampfer bekommt, kann auch die milde Pimpinelle oder Petersilie verwenden. Die Zutaten sind für 1 Erwachsenen und 1-2 Kleinkinder ab 8. Monat. Quark mit Eigelb und etwas Salz cremig rühren. Sauerampfer waschen, Stiele abzupfen, Blätter in feinste Streifen schneiden, mit dem Grieß unter den Quark mischen. Die Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen. In einer großen Auflaufform Milch mit etwas Salz und der Hälfte Fett erhitzen, von der Quarkmasse mit einem Esslöffel Nockerln abstechen und in die Milch legen. In den auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorgeheizten Backofen schieben und etwa 30 Minuten backen, bis die Milch ganz aufgesaugt ist. Inzwischen die Möhren schälen, kleinschneiden und im restlichen Fett andünsten. Dann leicht salzen, Wasser (1) zugeben und die Möhren weichdünsten. Das Wasser (2) und das Tomatenmark zu den Möhren geben, mit dem Pürierstab fein zermusen. Sauce mit Salz, Pfeffer und der Sahne abschmecken. Zu den Klößen reichen.

Erwachsener ca. 742 kcal, bei 2 Kleinkindern je ca. 371 kcal.

10.24 Schupfnudeln

Für 10 Kleinkind-Portionen

1 kg mehligkochende Kartoffeln
2 Eier
400 g Mehl
Salz
Muskat
ca. 100 g Mehl für die Arbeitsfläche
Fett zum Braten

Zutaten

150 g Möhren
1/8 l Gemüsebrühe
2 EL süße Sahne
1 klein. mürber Apfel
Salz
1 Prise Zucker

Diese schwäbische Spezialität schmeckt köstlich, macht aber etwas Arbeit. Darum kochen Sie lieber auf Vorrat, wenn Sie Zeit haben. Schupfnudeln sind auch eine ideale Beilage für Kinder, die Kartoffeln pur nicht mögen.

Kartoffeln gar kochen (am besten im Schnellkochtopf), abdampfen lassen und pellen. Im heißen Zustand durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee ausbreiten und auskühlen lassen, mit Eiern, Mehl und den Gewürzen zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen fingerlange, an den Enden spitz zulaufende Nudeln formen, 2-3 Stunden trocknen lassen. In 2 bis 3 Partien die Schupfnudeln einzeln in kochendes Salzwasser geben und so lange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. mit dem Schaumlöffel herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die benötigte Portion in zerlassenem Fett von allen Seiten leicht anbraten. Die restlichen Schupfnudeln in Portionen einfrieren. (Pro Portion ca. 270 kcal) Für die Sauce die Möhren waschen, putzen und in Gemüsebrühe garen. Apfel schälen und kleinschneiden, zu den Möhren geben. Alles in der Brühe mit dem Pürierstab pürieren. mit Sahne, Salz und Zucker abschmecken. (Ca. 90 kcal)

Mengenangabe: 1 Portion

10.25 Spinat-Frösche

300 g Spinat; frisch	2 Eier
200 ml Tomatensaft; ungesalzen	2 TL Butter
100 g Maisgrieß	2 TL Keimöl
30 g Edamer	

Die Stiele und welke Stellen von den Spinatblättern zupfen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem mittelgroßen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Spinatblätter zugeben und so lange warten bis das Wasser wieder sprudelnd kocht. 1 Minute kochen lassen, dann die Blätter in ein Sieb geben, abtropfen lassen und pro Portion in 3 gleich große Portionen teilen. Den Tomatensaft zum Kochen bringen, den Grieß einrieseln lassen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Käse in kleine Würfel schneiden. Unter den Grießbrei ziehen. Zum Schluss die Eier und die Butter untermischen. Den Topf von der Platte nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Spinatblätter jeweils so aufeinander schichten, dass sie pro Portion 3 kleine rechteckige Platten bilden. Den Grieß auf die Rechtecke verteilen. Den Spinatmantel fest um die Füllung rollen. Ein großes Stück Alufolie auf der blanken Seite mit dem Öl bestreichen, die Rollen nebeneinander hineinlegen und die Folie dicht verschließen. In einen Topf so viel Wasser füllen, dass der Boden 1 cm hoch bedeckt ist. Das Alupaket hineinlegen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten erwärmen. Tipp: Statt in Alufolie gewickelt im Backofen bei 200 Grad überbacken.

10.26 Spinatbrei*Für 2 Baby-Portionen*

250 g Kartoffeln

250 g frischen Spinat

1 EL Butter

50 ml Möhrensaft

1 Ei

Spinat kommt jetzt aus heimischer Ernte frisch in den Verkauf. Neben Eisen enthält der Spinat auch reichlich Vitamin A, B 2 und C. Das Putzen des frischen Spinats ist etwas arbeitsaufwendig, aber der hervorragende Geschmack entschädigt für die Mühe. Wenn Spinat in Salzwasser gekocht wird, verliert er neben dem vielfach strengen Beigeschmack leider auch einen Teil der wertvollen Mineralstoffe. Aus diesem Grund sollte die Kochflüssigkeit möglichst mitverwendet werden.

Die Kartoffeln kochen, pellen und am besten noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Spinat sorgfältig verlesen, waschen und die groben Stiele abschneiden. Butter in einem Topf erhitzen, den Spinat zugeben und kurz anschmoren. mit dem Möhrensaft ablöschen und den Spinat darin etwa 5 bis 20 Minuten garen. Den Spinat pürieren und mit dem Kartoffelschnee und dem Ei vermischt noch einmal kurz aufkochen lassen. (Pro Portion etwa 215 kcal) Tipp: Diesen Baby-Brei können Sie schnell in eine Spinatsuppe für Kleinkinder umwandeln. Sie brauchen nur noch eine Mischung aus flüssiger süßer Sahne und milder Hefebühe hinzufügen, bis die von Ihrem Kind bevorzugte Konsistenz entstanden ist. Wenn Sie selbst mitessen wollen, können Sie in die Suppe kleine, mit Kräutern und frisch geriebenem Parmesankäse gewürzte Tatarbällchen einlegen und garziehen lassen.

10.27 Zucchini- und Kürbispüree [ab 4 Monaten]

4 mittelgroße Zucchini

1 Crème fraîche

1 Kerbelzweig

Zitronensaft

Meersalz

Pfeffer, Muskatnuss und geriebener

- Emmentaler für die Erwachsenen

- Emmentaler für die Erwachsenen

Waschen Sie sorgfältig die Zucchini und schneiden sie in Scheiben. Garen Sie sie in der Mikrowelle auf einem bedeckten Teller 6 Minuten bei maximaler Leistung. Tupfen Sie die Zucchini trocken und pürieren Sie sie. Wärmen Sie sie danach noch einmal in einem Topf auf, fügen Sie eine Messerspitze Salz, einen Spritzer Zitrone, die Crème fraîche und den fein gehackten Kerbel hinzu. Kurz bevor Sie auftragen, entnehmen Sie die Portion fürs Baby und schmecken Sie für die Erwachsenen nach Wunsch mit Pfeffer, Muskatnuss und geriebenem Emmentaler ab.

Anmerkung: Ist kein frischer Kerbel verfügbar, schmeckt auch etwas getrocknetes Basilikum oder Estragon. Frische Kräuter gibt's im Topf in vielen Supermärkten, der vorgeschlagene Kerbel hilft ähnlich wie Fenchel bei Verdauungsproblemen.

Für das Personal des Kindes eignet sich dieses Püree, mit viel möglichst frisch gemahlenem weißen Pfeffer abgeschmeckt, als Pastasauce. Dann schmeckt etwas (möglichst frisch geriebener) Parmesankäse gut darüber.

Mengenangabe: 3 Portionen

10.28 Zucchinitaler mit Joghurtdip

Rezept für 1 Kleinkind:

20 g Sonnenblumenkerne
100 g Joghurt 3,5%
2 TL gehackte Petersilie
1 Prise Salz

etwa 150 g von einer dicken Zucchini
1 Ei
1 TL Mehl
1 TL Milch
2 bis 3 El. Öl zum Braten

Bioghurt oder Joghurt aus Bifidus-Kulturen eignet sich besonders für kleine Kinder: Er sorgt für den Aufbau einer gesunden Darmflora, denn diese Bakterien gehören zu der "guten Sorte", die eine Gärung im Darm verhindern.

Die Sonnenblumenkerne mit dem Wiegemesser fein hacken. mit dem Joghurt, der Petersilie und dem Salz zu einer Sauce rühren. Die Zucchini waschen, schälen, und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei mit dem Mehl und einer Prise Salz verquirlen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinischeiben nach und nach im Eierteig wenden und in das heiße Fett legen. Wenn die eine Seite goldgelb ist, die Zucchinischeiben wenden. Insgesamt ca. 4 Minuten backen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Die Taler beim Essen in die Sauce dippen. (Ca. 400 kcal bzw. 1670 kJ) Tipp: Für Süßmäuler: statt Zucchini Apfelspalten nehmen und den Dip mit geriebenen Mandeln, 1 bis 2 Tl. Honig und Zimt glatt rühren.

10.29 Zuckererbsen mit Käsesauce

350 g Kartoffeln
Salz
300 g Zuckererbsen
150 ml Gemüsebrühe
75 g Junger Gouda

75 g Milder Weichkäse
100 ml Milch
1 TL Hirsemehl oder Speisestärke
Muskat

Für Babys und Kleinkinder: Gesunde Mittagsmahlzeit Zuckererbsen haben jetzt Hochsaison. Sie sind so mild, fast süßlich, dass sie auch von kleinen Kindern gern gegessen werden, wenn sie sie erst einmal probiert haben. Die milde Käsesauce versorgt Ihr Kind mit Kalzium, Eiweiß und Fett - damit es auch wirklich satt wird. Die Sauce passt zu

fast allen Frühlingsgemüsen von Kohlrabi bis Blumenkohl. Die Kartoffeln ungeschält in wenig Wasser garen, dann pellen. Die Zuckererbsen waschen und die Enden abkneifen. Die Schoten in der Gemüsebrühe etwa 6 Minuten gar dünsten. Den Gouda reiben oder in kleine Würfel schneiden. Den Weichkäse entrinden, mit einer Gabel zerpfücken. Wenn die Erbsen gar sind, die Schoten aus der Brühe nehmen, die Milch zufügen und den Käse in der Flüssigkeit auflösen. Das Hirsemehl einrühren bzw. die Stärke mit etwas Wasser anrühren und zufügen, 1 bis 2 Minuten leicht kochen lassen. Die Sauce mit Muskat abschmecken. Zuckererbsen und Pellkartoffeln mit der Sauce anrichten.

Tipp: Sie können entweder mit Ihrem Kind zusammen essen - dann reichen die angegebenen Mengen aus - oder Sie frieren den Rest Zuckererbsen und Käsecreme für zwei weitere Kindermahlzeiten ein. Kartoffeln lieber nicht einfrieren: Sie werden leicht süßlich.

Pro Kleinkind-Portion ca. 360 kcal.

11 Kuchen, Gebäck, Pralinen

11.1 Biskuitrolle (ab 12. Monat)

<i>Für den Biskuitboden auf einem Backblech</i> (29 x 39 cm)	100 g pürierte Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Kultur Heidelbeeren)
6 Eier	oder
5 EL Zucker, schwach gehäufte	40 ml frisch gepresster Fruchtsaft (z. B. von Mandarinen, Orangen oder Kiwis)
3 EL Weizenmehl Typ 550, schwach gehäufte	
2 EL Speisestärke, schwach gehäufte	1 EL Rohrzucker, unraffiniertes
<i>Für die Füllung:</i>	1 Msp. Bourbon-Vanille
175 ml Sahne	2 EL Zucker zum Bestreuen
125 g Frischkäse oder Magerquark	

Für den Biskuit die Eier trennen. Eiweiß in einer Rührschüssel steif schlagen und den Zucker dazumischen. Eigelb in die Masse geben und nur mit dem Schneebesen leicht unterziehen. Mehl und Speisestärke in die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Den Boden eines Backbleches mit Pergamentpapier auslegen. Biskuitmasse auf dem Pergamentpapier verteilen. Glattstreichen und im Backofen auf der unteren Schiene etwa 10 Minuten backen, bis der Biskuitboden eine goldgelbe Farbe angenommen hat. Inzwischen für die Füllung Sahne schlagen, Frischkäse oder Magerquark, pürierte Beeren oder Fruchtsaft, Rohrzucker und Bourbon-Vanille dazugeben und zu einer sämigen Creme verrühren. Ein Küchentuch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und gleichmäßig mit Zucker bestreuen. Biskuitboden aus dem Backofen nehmen, das heiße Backblech mitsamt dem Biskuitboden mit einer blitzschnellen Handumdrehung auf das Küchentuch stürzen, so dass der Biskuitboden mit der Oberfläche nach unten in der Mitte des Küchentuches liegt. Das Backblech weg nehmen und das Küchentuch mitsamt dem Biskuitboden im noch heißen Zustand locker aufrollen, damit sich der Biskuitboden später zu einer Rolle formen lässt. Alles sofort wieder entrollen und das Pergamentpapier vorsichtig evtl. mit Hilfe eines großen Messers- von der Unterseite des Biskuitbodens abziehen. Ungleichmäßige Ränder des Biskuits abschneiden und dem mithelfenden Kind zum Essen geben. Die Innenseite (nach innen gerollte Seite) des Biskuitbodens gleichmäßig mit der Füllung bestreichen. Biskuitboden mit Füllung aufrollen und die Rolle mit der aufgerollten Seite nach unten auf eine ovale oder rechteckige Platte setzen.

11.2 Haferflocken-Käse-Waffeln

<i>Für ca. 8 große Herzwaffeln</i>	150 g Schmelzflocken
100 g Butter oder Margarine	100 g kernige Haferflocken
150 g mittelalter, feingeriebener Gouda	0.3 l Milch
4 Eier	1 Bd. Schnittlauch
1 Prise Salz	

Kinder lieben Waffeln: Das Zusehen, der Duft ist schon der halbe Ess-Spaß. Jetzt, in der süßen Saison, sollten Sie es einmal mit salzigen Waffeln versuchen. Da sie sehr nahrhaft sind, können sie auch das Abendbrot ersetzen. Für Kinder ab dem ersten Lebensjahr. Fett mit Käse und Eiern cremig schlagen. Nur sehr leicht salzen (bei Kindern unter 2 Jahren das Salz weglassen, die Großen können ja nachsalzen). Die Schmelzflocken einrühren, dann die Milch zugeben. Die Kernigen in der Pfanne rösten, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides unter den Waffelteig ziehen. Nacheinander in einem beschichteten Waffeleisen goldgelbe Waffeln backen. Die Waffeln werden nicht so dunkel wie süße, denn es fehlt der bräunende Zucker. Das Eisen nach jedem Backen leicht ölen. Zu den Waffeln gibt's statt Sahne Kräuterquark und auf Spießchen Apfel- und Mandarinspalten, Radieschen und Gurkenscheiben. Etwas größere Kinder dürfen auch saure Gurken, Rote Bete, Mixes Pickles oder Oliven dazu knabbern. (Pro Waffel ca. 360 kcal bzw. 1520 kJ).

11.3 Kekse zum Knabbern

<i>Für etwa 1 Backblech:</i>	25 g Sauerrahm (20% Fett)
125 g Weizenvollkornmehl	Mehl zum Ausrollen
1 EL Puderzucker	Fett und Mehl fürs Blech
1 EL Vanillezucker	1 Eigelb zum Bestreichen
1 Prise Salz	Nüsse
75 g weiche Butter	Zuckerzeug zum Verzieren

Beim Backen ist das Naschen für die Kinder das größte Vergnügen. Doch wenn der rohe Teig länger in der warmen Küche steht, können sich Salmonellen entwickeln. Deshalb nur frische Eier verwenden (mit der Banderole "extra") und den Teig immer portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen. Oder einen eifreien Teig wie diesen verwenden: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backblech einfetten, mit Mehl bestäuben (manche nehmen lieber Backpapier). So viel Teig, wie ausgerollt werden soll, aus dem Kühlschrank nehmen, den Rest weiter kühlen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dick ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf das vorbereitete Backblech legen. Das Eigelb mit 1 El Wasser verrühren, die Plätzchen damit

bestreichen, mit Nüssen und Zuckerzeug verzieren. Die Plätzchen im heißen Ofen in etwa 13 Minuten goldgelb backen. (Bei 60 Keksen pro Stück etwa 20 kcal). Tipp: Bewahren Sie Kekse immer in Blechdosen auf. Dort sind sie luftdicht verschlossen und vor Feuchtigkeit geschützt.

11.4 Mini-Törtchen

220 g Mehl	Fett; für das Blech
1 Msp. Backpulver	<i>Für Den Belag</i>
1 Spur Salz	150 g Vanillepudding
1 EL Zucker	500 g Früchte (z.B. Himbeeren, Kirschen, Brombeeren, Kiwi Oder Mandarinenscheiben)
200 g Magerquark	4 EL Aprikosenkonfitüre
150 g Butter oder Margarine	
1 Eigelb; zum Bestreichen	

Für Babys und Kleinkinder: Fruchtiges Gebäck Diese Törtchen schmecken mit allen zarten Obstsorten. Backen Sie auf Vorrat, und belegen Sie nach Bedarf! Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker mischen. Quark gut ausdrücken, mit den kalten Butterflöckchen zum Mehl geben und rasch verkneten. Wenn nötig, etwas Wasser zufügen. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig 1/2 cm dick ausrollen, mit großen Ausstechförmchen Herzen, Halbmonde und Schiffchen ausstechen oder mit Schablone schneiden. Aus einem Drittel des Teigs dünne Rollen formen und als Rand auf die Formen setzen. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Törtchen auf das gefettete Backblech setzen, die Ränder mit dem Eigelb einpinseln. Im heißen Ofen etwa 13 Minuten goldgelb backen, gut auskühlen lassen. Törtchen mit Vanillepudding bestreichen. Beeren putzen und waschen, Kirschen waschen und entsteinen, Mandarinen abtropfen lassen, Kiwi schälen und in schmale Segmente teilen. Das Obst dicht an dicht auf die Törtchen setzen. Konfitüre mit einem Löffel heißem Wasser anrühren, durch ein Sieb streichen, Obst damit einpinseln. 24 Stück a ca. 120 kcal.

11.5 Möhrenmakronen

<i>Für etwa 45 Kekse:</i>	1 Msp. Zimt
150 g Bundmöhren	2 Eiweiß
100 g geriebene Mandeln	einige Tropfen Zitronensaft
100 g blütenzarte Haferflocken	100 g Honig
40 g Hagebuttenmark aus dem Reformhaus	

Gegen Ende des ersten Jahres dürfen Babys knabbern. Aber zu bröselig, zu hart, zu süß und fett dürfen die Kekse nicht sein. Unsere Möhrenkekse sind nur leicht süß, weich und enthalten jede Menge Ballaststoffe - gerade richtig fürs Baby! Möhren putzen, waschen,

schälen und feinreiben. mit Mandeln, Haferflocken, Hagebuttenmark und Zimt verrühren, etwa 20 Minuten ziehen lassen. Die Eiweiß mit Zitronensaft sehr steif schlagen, nach und nach den Honig einfließen lassen. Dann die Teigmischung unter den Eischnee heben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. mit einem Teelöffel runde oder längliche Makronen auf das Blech setzen - zwischen ihnen jeweils etwas Abstand lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas Stufe 1) etwa 30 Minuten hellbraun backen. Dann das Papier vom Blech auf den Tisch ziehen. Nach einigen Minuten lassen sich die Makronen mit einem Messer gut vom Papier lösen. (Pro Keksa ca. 33 kcal bzw. 140 kJ) Tipp: Am besten (bis zu 3 Wochen) im Kühlschrank aufbewahren, denn durch den geringen Honiggehalt könnten die Kekse in der Dose schimmeln.

11.6 Müsli-Muffins

Für etwa 20 Stück:

100 g Butter oder ungehärtete Margarine
80 g Honig
2 Eier
120 g Mehl
1 gehäufter Tl. Backpulver

150 g Müsli-Mischung ohne Zucker
200 g säuerliche Äpfel
1 TL Zitronensaft
50 ml kräftiger Früchtetee
etwa 20 Papierbackförmchen

Muffins sind in England ein beliebtes Frühstücksgebäck. mit Müsli und frischem Apfel im Teig schmecken die Muffins schön kernig, ohne trocken zu werden. In Portionen gebacken, lassen sie sich prima in den Kindergarten oder zum Spielplatz mitnehmen. Wer es eilig hat, kann die Muffins auch als Kuchen in der Kastenform backen - das dauert etwa 10 Minuten länger. Durch die milde Süße, viele Ballaststoffe und vor allem reichlich Kohlehydrate sind sie eine ideale Zwischenmahlzeit. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Die Papierförmchen auf ein Backblech stellen. Fett mit Honig cremig rühren. Eier nacheinander unter die Fettmasse rühren. Mehl mit Backpulver und Müsli mischen, unter den Teig rühren. Äpfel waschen, vierteln und schälen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel grob raspeln. Apfelraspel mit Zitronensaft und Tee vermischen und unter den Teig heben. Wenn die Äpfel sehr saftig sind, brauchen Sie keinen Tee mehr in den Teig zu geben. Teig in die Förmchen füllen und die Muffins in etwa 35 Minuten goldbraun backen. Eventuell die letzten 5 Minuten abdecken. (Pro Stück etwa 100 kcal) Tipp: Die Muffins halten sich in einer gut schließenden Dose etwa 1 Woche.

11.7 Quittenbrot und Marzipan

Für 1 Blech Quittenbrot:

1 kg reife Quitten
700 -800 g Zucker
Zucker zum Wälzen

Für etwa 60 Marzipankartoffeln

250 g Mandeln
200 g Puderzucker
etwas Rosenwasser
Kakaopulver zum Rollen

Dieses Naschwerk aus Großmutter's Küche enthält viel Zucker, deshalb ist es so haltbar. Wie jedes Konfekt ist auch dieses nicht zum Satt essen gedacht. Babys dürfen ab 1 Jahr davon essen. Für das Quittenbrot mit einem Tuch den pelzigen Belag von den Quittenschalen abreiben. Die Quitten in wenig Wasser kochen, bis sie weich sind und die Schale platzt. Die Schale abziehen und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch im Blitzhacker portionsweise sehr fein pürieren. Das so gewonnene Fruchtmark wiegen und mit der gleichen Menge Zucker unter ständigem Rühren in etwa 20-25 Minuten zu einer dicklichen Masse kochen. Ein tiefes Backblech mit kaltem Wasser ausschwenken. Die Masse im Backblech gleichmäßig verstreichen und lose mit Pergamentpapier abdecken. Mit Ausstecherchen Formen ausstechen oder Rauten schneiden und in Zucker wälzen. (Insgesamt etwa 4170 kcal. Für das Marzipan die Mandeln mit Wasser aufkochen, abschrecken und abziehen. mit dem Puderzucker im Blitzhacker portionsweise zu einer formlosen Masse rühren, evtl. etwas Rosenwasser zugeben. mit einem Teelöffel Portionen abstechen und zu Kugeln rollen, über Nacht trocken waren. Rundum im Kakaopulver wälzen. (Pro Stück etwa 40 Kcal)

11.8 Walnuss-Apfel-Schnitten

75 g Walnüsse	2 klein. Äpfel
125 g weiche Butter oder Margarine	etwas Zitronensaft
1 Ei	50 g Apfel- oder Quittengelee
100 g feiner Zucker	Fett und Mehl fürs Blech
200 g Mehl	

Für Kleinkinder, ab dem 12. Monat Dieses Gebäck ist durch die Äpfel fruchtig und saftig, aber gleichzeitig so fest, dass es Ihr Kind gut auf der Hand essen kann. Für die Älteren können Sie die Nüsse grob hacken. Wenn Sie Vollkornmehl nehmen und den Zucker durch 50 g Vollrohrzucker und 50 g Apfelkraut ersetzen, wird das Gebäck vollwertig.

Walnüsse fein hacken. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine eckige Form (etwa 20*30 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Das Fett mit dem Ei verrühren. Zucker zugeben und die Masse schaumig rühren. Mehl nach und nach über die Fettmasse sieben und unterarbeiten. Zum Schluss die Äpfel waschen, fein reiben, mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln und unter den Teig arbeiten. Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben, mit den Fingerspitzen sehr flach drücken. Das Gelee etwas erwärmen, damit es flüssiger wird. Den Teig damit bestreichen und die gehackten Walnüsse darüberstreuen. Das Blech im heißen Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen. Den Kuchen noch heiß in etwa 2x4 cm große Streifen schneiden, auskühlen lassen.

12 Marmeladen, Konfitüren

12.1 Himbeer- und Traubengelee

Für Das Himbeergelee

1 kg Himbeeren
1 Orange
1 kg Zucker
1 Pkg. Gelfix

Für Das Traubengelee

1500 g Gelbe Trauben
1 Zitrone
1375 g Zucker
1 Pkg. Gelfix

Für Babys und Kleinkinder: Zarte Gelees Am einfachsten und schonendsten lassen sich kleine Mengen Saft im Zentrifugen-Entsafter gewinne. Im Schnellkochtopf lässt sich auch gut entsaften. Oder Sie kochen die Früchte in etwas Wasser und lassen sie über Nacht durch ein Tuch laufen. Himbeeren bzw. Trauben waschen, abtropfen lassen und putzen. Die Himbeeren im Schnellkochtopf entsaften (sie sind für den Entsafter zu zart), die Trauben im Entsafter oder nach einer anderen Methode. Für das Himbeergelee die Orange auspressen, den Saft durch ein Haarsieb gießen und mit dem Beerensaft mischen. mit Wasser auf 800 ml auffüllen. Etwas Zucker abnehmen und mit einem Beutel Gelfix mischen, unter den Saft rühren. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Zucker in das kochenden Gelee einrühren, zum Kochen bringen und 1/2 Minuten sprudelnd kochen lassen, vom Herd nehmen, 5 Minuteniterrühren. Heiß in Gläser füllen. (Insgesamt ca. 4456 kcal.) Für das Traubengelee die Zitrone auspressen, den Saft durch ein Haarsieb geben und unter den Traubensaft mischen. Fortfahren wie beim Himbeergelee. (Insgesamt ca. 5604 kcal.)

13 Mehlspeisen, Nudeln

13.1 Gefüllte Cannelloni

Rezept für 1 Kleinkind

4 Cannelloni
70 g Hühnerleber
1 EL Butter
1 TL Tomatenmark

1 Prise Thymian
einige Spritzer Sojasauce
2 TL Semmelbrösel
2 Tomaten
1 EL Reibekäse

Jetzt beginnt die Zeit, in der Ihr Kind am liebsten mit den Fingern isst. Warum nicht ab und zu, wenn das den Spaß am Essen fördert? Doch lassen Sie die Cannelloni vorher etwas abkühlen und schneiden Sie sie evtl. in Stücke. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Nudeln darin etwa 5 Minuten weichkochen und abgießen. Inzwischen die Leber mit Butter, Tomatenmark, Gewürzen und Bröseln in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. Diese Masse in die Cannelloni füllen. Eine Tomate achteln, je ein Achtel auf eine Cannelloni-Öffnung legen, mit Käse bestreuen. Die Cannelloni in geölte Alufolie packen und im Backofen bei 220 Grad 15 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Sie können die Fülle statt in die Cannelloni auch in große Muschelnudeln geben. (Ca. 515 kcal bzw. 2150 kJ) Tipp: Sollten Reste übrig bleiben, lassen sie sich kleingeschnitten prima für eine Suppe als Einlage verwenden.

13.2 Gemüsequiche (ab 15. Monat)

Für den Mürbeteig (Quicheform von 20 cm Durchmesser):

200 g Weizenmehl (Typ 880)
Mehl für das Backbrett
100 g kalte Butter
Butter zum Einfetten der Quicheform
Meersalz
50 ml kaltes Wasser, evtl. mehr

400 g geputzter Blattspinat
150 g Petersilienwurzeln
1 Stange Lauch (weißer Teil)
3 EL Butter
1 Msp. Frisch geriebene Muskatnuss
200 g Frischkäse
2 Eier
125 ml Sahne
1 EL Weizenmehl(Typ 880)
100 g frisch geriebener Butterkäse

Für die Füllung:

1 Mangold oder

Für den Mürbeteig Mehl auf ein Backbrett sieben. In die Mitte eine Mulde drücken. Kalte Butter klein würfeln. Butter und 1 gute Prise Meersalz zum Mehl geben und das Ganze zum Mürbeteig verkneten. Immer wieder etwas Wasser tropfenweise dazugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einschlagen und etwa 1 Stunde kalt

stellen. Für die Füllung Mangold oder Blattspinat putzen, waschen und tropfnass in einem großen Topf etwa 5 Minuten im eigenen Saft zugedeckt dünsten. Den gekochten Mangold oder Blattspinat in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen (damit die grüne Farbe erhalten bleibt) und die ganze Flüssigkeit ausdrücken. Petersilienwurzeln waschen, putzen und auf einer Rohkostreibe fein raspeln. Lauch putzen, waschen und der Länge nach vierteln. Die weißen Teile in 1/2 cm große Stücke schneiden. 2 EL Butter in einer Kasserolle erhitzen. Lauchstücke hineingeben und etwa 2 Minuten dünsten. Petersilienwurzelpaspeln hinzufügen und weitere 8 bis 10 Minuten zugedeckt dünsten. Ausgedrückten Mangold oder Blattspinat untermischen. Mit 1 Prise Meersalz und Muskatnuss würzen. Die Hälfte des Frischkäses in die Gemüsemischung einrühren. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Eine Quicheform mit etwas Butter austreichen und mit Mehl bestäuben. Den Mürbeteig auf dem bemehlten Backbrett ausrollen und die Form damit ausschlagen. Mit den Fingern einen Rand bilden. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Gemüsemischung auf dem Boden verteilen. Eier, Sahne und den restlichen Frischkäse in einer Rührschüssel verrühren. Mit Mehl binden und mit 1 Prise Meersalz und Muskatnuss würzen. Geriebenen Käse untermischen und die Masse über die Gemüsemischung gießen. Füllung glattstreichen, mit restlicher Butter belegen und im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten auf der mittleren Schiene backen (statt der Petersilienwurzeln können auch Karotten oder Zucchini verwendet werden).

13.3 Gnocchi mit Tomatensauce

Zutaten für die 8 Kleinkinderportionen

800 g Kartoffeln, mehligkochend
 Jodsalz
 100 g Pinienkerne
 250 g Weizenmehl, (ca. Angabe)

Für die Sauce

1 kg Tomaten, vollreif
 3 EL Keimöl
 Jodsalz
 1/4 l Sahne, süße

Kartoffeln waschen, mit wenig Salzwasser garen.

Noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, ausdampfen lassen.

Die Pinienkerne trocknen, rösten, abkühlen lassen und fein mahlen.

Unter den Kartoffelschnee einen Teelöffel Salz, Pinienkerne und soviel Mehl kneten, bis der Teig nicht mehr klebt.

Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 cm dicke Rollen formen, in etwa 3 cm breite Abschnitte teilen.

Mit einer Gabel jedes Stück flachdrücken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Gnocchi portionsweise in das nicht mehr kochende Wasser legen und etwa 2 min. ziehen lassen - bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Herausheben und gut abtropfen lassen.

Auf einem Blech ausbreiten, nach dem Abkühlen in Portionen einfrieren.

Tomaten häuten und entkernen, pürieren und mit Öl so lange einkochen, bis sie cremig

werden, abschmecken, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Beim Erhitzen pro Portion 2-3 EL Sahne zugeben.

Hinweis: Mit frischen Kartoffel-Gnocchi und rahmig-süßlicher Tomatensauce werden Gemüsemuffel ganz unauffällig gesund ernährt. Wer mag kann auch noch 300 g kaltes, gegartes Geflügelfleisch kleinschneiden und zugeben.

Mengenangabe: 8 Kleinkinderportionen

13.4 Grüne Pfannkuchen

1 Ei, klein	1 EL Mineralwasser
40 g Vollkornbrot	1 Butterschmalz
60 ml Buttermilch	100 g Erbsen
1 Keimöl	1 EL Creme fraîche
Salz	

1. Das Ei und das Mehl mischen. Die Buttermilch, das Keimöl und etwas Salz unterziehen. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen. Danach das Mineralwasser dazugeben und umrühren.

2. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Erbsen etwa 1 Min. darin dünsten.

3. Mit einer Schöpfkelle die Teigmasse auf den Erbsen verteilen. Einen Deckel auflegen und den Eierkuchen in 1 -2 Min. goldbraun backen. Anschließend vorsichtig wenden und die andere Seite braten.

4. Den Pfannkuchen mit der Creme fraîche bestreichen und zusammenklappen. Servieren.
Extra-Tipp

Mengenangabe: 2 Portionen

13.5 Grüne Pfannkuchen mit Creme fraîche

1 klein. Ei	2 TL Sesamsamen
50 g Vollkornmehl	150 g Frische Erbsen
100 ml Buttermilch	2 TL Butterschmalz
1 TL Keimöl	2 EL Creme fraîche (30% Fett)
Jodsalz	Mineralwasser

Für Babys und Kleinkinder: Schnelles Mittagessen Frische Erbsen sind zu Unrecht aus der Mode gekommen: Sie sind zarter als die konservierten Erbsen und schmecken fast süßlich. Genau das Richtige für kleine Kinder. Babys ab dem 8. Monat vertragen dieses Gericht auch schon - allerdings reicht dann etwa ein Drittel des Pfannkuchens für eine Mahlzeit aus. Ei mit Vollkornmehl verrühren. Nach und nach Buttermilch, Keimöl, etwas Salz und die Sesamsamen unterziehen, den Teig kurz ruhen lassen. Inzwischen die Schoten

aufdrücken und die Erbsen herausstreichen. In einer beschichteten Pfanne einen Teelöffel Butterschmalz zerlassen, die Erbsen in der Pfanne verteilen und ganz kurz andünsten. Den Teig mit einem Schuss Mineralwasser aufschäumen und auf den Erbsen verteilen, einen Deckel auflegen und den Pfannkuchen 1 bis 2 Minuten goldbraun backen. Dann auf den Deckel gleiten lassen, restliches Fett in die Pfanne tun und den Pfannkuchen auf die andere Seite stürzen, fertigbacken. mit Creme fraîche bestreichen und zusammenschlagen. Variante: Wenn Sie Ihrem Kind lieber einen süßen Pfannkuchen anbieten möchten, z.B. weil es keine Erbsen mag, können Sie auch weiches Obst verwenden. Ideal sind Pfirsichspalten und/oder Himbeeren oder auch Erdbeeren. Pro Portion ca. 400 kcal.

13.6 Möhrensätzle mit Käse

Für 1 Kleinkind:

80 g Möhren

60 g Vollkornmehl

1 halbes verquirltes Ei

1/8 l Milch

Salz

40 g Weichkäse 50%

1 TL Butter oder Keimöl

Pfeffer

Muskat

Verpacken Sie doch einmal das Gemüse in Nudelform: Dieses Gericht schmeckt selbst Möhren-Muffeln und macht auf gesunde Weise satt. Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. Am besten im Blitzhacker oder Kompaktmixer zerkleinern - dann werden sie am feinsten. Die Möhrenmasse mit dem halben Ei, Mehl, etwas Salz und 50 ml Milch zu einem weichen, aber schnittfesten Teig verrühren. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Spätzleteig auf ein Brett geben, über den Topf halten und mit einem großen Messer in das kochende Wasser schaben. Den Topf zwischendurch schütteln, damit sich nichts am Boden festsetzt. Schwimmen alle Teigfische oben, mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und in Fett schwenken. Die übrige Milch erwärmen, den entrindeten Käse in Würfeln darin schmelzen lassen, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. (Ca. 550 kcal bzw. 2310 kJ) Tipp: Wenn Sie dies Rezept für die ganze Familie zubereiten möchten, machen Sie den Teig mit dem Möhrensaft dünner, so dass er durch den Spätzlehobel geht, das spart Zeit! Zu diesem Essen passt sehr gut ein knackiger, grüner Salat.

13.7 Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabicreme

Für jeweils 1 Kleinkind:

50 g Vollkornspaghetti

Salz

1 TL Butter oder Keimöl

1. Sauce:

50 g Putenschnitzel

20 g Butter

100 g Möhren

20 g geriebene Mandeln

2 EL süße Sahne

1 TL Zitronensaft	1/8 l Brühe
2. Sauce:	2 EL saure Sahne
200 g Kohlrabi	1 hartes Eiweiß

Cremige Saucen eignen sich gut, magere Kinder mit viel Nährstoffen zu versorgen oder aber kräftige Kinder mit wenig Kalorien satt zu machen. Die Nudelportion sollte allerdings gleich bleiben! Sauce 1: Das Putenfleisch schnetzeln, im Fett andünsten. Die Möhren waschen, schälen und reiben. mit den Mandeln zum Fleisch geben, mit Sahne und etwas Wasser angießen, salzen und den Deckel auflegen. Bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten gar dünsten. mit Zitronensaft abschmecken. (Ca. 660 kcal bzw. 2760 kJ) Sauce 2: Zarte Kohlrabiblätter abnehmen, Stiele entfernen und die Blätter feinhacken. Die Knolle waschen und schälen, in Würfel schneiden und in der Brühe bei kleiner Hitze in etwa 25 Minuten gar dünsten. In den letzten 10 Minuten die Blätter mitgaren. Das Gemüse mit dem Pürierstab pürieren, dabei die saure Sahne unterziehen. Über die Nudeln gießen. mit gehacktem Eiweiß bestreuen. (Ca. 358 kcal bzw. 1500 kJ) Die Spaghetti in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen und im Fett schwenken. Tipp: Gehaltvoller werden die Saucen mit Nüssen und Sahne.

13.8 Polentaschnitten mit Tomatensauce (ab 18. Monat)

250 ml Wasser	Meersalz
50 ml Sahne	1 Eigelb
2 EL Butter	1 Ei
4 EL Polenta (Maisgrieß)	1 Brezel vom Vortag

Sahne und Wasser in einem kleinen Topf mit 1 EL Butter aufkochen. Polenta einrieseln lassen und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit einer Prise Meersalz würzen. Polenta vom Herd nehmen und 1 Eigelb untermischen. Die Masse auf einem runden Holzbrett (Durchmesser 20 cm) verteilen, glatt streichen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Die erkaltete Polenta in kleinere Rauten schneiden. Das Ei in einem tiefen Teller mit der Gabel verquirlen. Brezel auf einer Reibe zu Semmelbröseln verarbeiten. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Rauten erst im Ei wenden, dann mit Semmelbröseln bestreuen, in die heiße Butter legen und beidseitig goldgelb anbraten. Eine herzhaft Tomatensauce oder Kürbissauce dazu servieren.

14 Reisgerichte

14.1 Rote-Beete-Risotto (ab 15. Monat)

200 g Arborio- oder Vialone-Reis (Rund- kornreis)	1 Msp. Muskatnuss (frisch gerieben), evtl.
1 Schalotte	2 EL Sahne (geschlagen),
1 TL frische Petersilie	1 EL Naturjoghurt, evtl.
100 ml Rote-Beete-Saft (frisch gepresst), evtl. mehr	Kürbissaft
1 EL Butter	1/2 Fenchelknolle
450 ml heißes Wasser, evtl. mehr	Karottensaft
Meersalz	Petersilienwurzelsaft, Anis

Reis im Sieb überbrausen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen. Schalotte schälen und klein hacken. Petersilie waschen und fein hacken. Rote Beete waschen, schälen, in Stücke schneiden und in den Entsafter geben. Butter in einer Kasserolle erhitzen. Gehackte Schalotten kurz andünsten und in der Butter schwenken. Nach etwa 2 Minuten den Reis bei mittlerer Hitze mit dem Holzlöffel einrühren. Wenn die Reiskörner glasig sind, mit dem Rote-Beete-Saft ablöschen und schöpfkellenweise heißes Wasser nachgießen, wenn es vom Reis aufgesogen ist. Mit 1 Prise Meersalz und evtl. 1 Msp. Muskatnuss würzen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit sind die Reiskörner weich. Der Risotto soll nicht trocken sein, sondern die Konsistenz einer dicken Suppe haben. Geschlagene Sahne und evtl. Joghurt einrühren. Dieser Risotto ist ideal für Gemüsemuffel. Auch frisch gepresster Kürbissaft - gemischt mit dem Saft einer 1/2 Fenchelknolle oder Karottensaft und gemischt mit dem Saft von 1 Petersilienwurzel - eignen sich hervorragend d. Zum Würzen nehmen Sie dann frisch gemahlene Anis.

15 Salate

15.1 Kohlrabi-Möhren-Salat

Für 2 Kleinkinder ab 1 Jahr:

250 g junge zarte Kohlrabi

150 g Möhren

1 Apfel

3 EL Apfelsaft

1 1/2 EL Zitronensaft

1 TL kaltgepresstes Öl

25 g gehackte Haselnüsse

Rohes Gemüse zu knabbern macht kleinen Kindern Spaß - dabei bleibt aber meist die Hälfte übrig. Einen fein zerkleinerten Salat können sie besser essen. mit dem richtige Gerät macht die Zubereitung keine große Mühe. Am besten eignet sich ein Blitzhacker: Darin können Sie auch hartes Gemüse, Kräuter und Nüsse kleinkriegen. Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und putzen. Schöne, zarte Kohlrabiblättchen beiseite legen. Das Gemüse sehr fein reiben. Apfel waschen und schälen. Kerngehäuse, Stiel und Blütenansatz entfernen. Den Apfel ebenfalls feinreiben, mit 1/2 El Zitronensaft beträufeln und unter die Möhren heben. Apfelsaft, Zitronensaft und Öl verquirlen. Die Nüsse mit Kohlrabi und der Hälfte der Sauce mischen. Auf 2 Teller verteilen. Möhren mit der restlichen Sauce mischen, neben die Kohlrabi setzen. Kohlrabiblättchen abbrausen, gut abtropfen lassen, feinhacken und über den Salat streuen. (Pro Kind ca. 200 kcal) Tipp: Zur Abwechslung können Sie zerkleinertes Gemüse auch einmal unter grünen Salat ziehen (besonders gut geeignet sind Zucchini, Fenchel, Blumenkohl, Brokkoli, Rote Bete und Kürbis mit Birne, Pfirsich oder Beeren) oder kleine Mengen rohes Raspelgemüse in Saucen und Suppen nach dem Kochen einrühren. sofort servieren, damit der Nährwert erhalten bleibt.

15.2 Obstsalat (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkindern)

2 Babyananas

1 Apfel

1 Birne

2 EL Zitronensaft

2 Bananen

1 Kiwi, evtl. das Doppelte

6 EL Orangensaft; bis 1/3 mehr

2 EL Kokosflocken

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Sonnenblumenkerne

Ananas putzen, sorgfältig schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk entfernen. Scheiben vierteln und in eine Schüssel geben. Apfel und Birne waschen, entkernen, würfeln, unter die Ananas mischen. Fruchtstücke mit Zitronensaft beträufeln. Bananen und Kiwi schälen, in feine Scheiben schneiden und vorsichtig unter das übrige Obst mischen. Orangensaft über den Salat geben. mit Kokosflocken und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Hinweis: Die Rezepte wurden dem Buch "Das Essen Kinder gern", erschienen im Falken Verlag, 1995, entnommen.

Mengenangabe: 4 Portionen

16 Saucen, Marinaden

16.1 Kürbissauce

1 kg Kürbis (Hokkaido- oder Gartenkürbis)	1 EL Butter
1 Schalotte	1 Msp. Frisch gemahlener Koriander
1 TL frischer Dill	1 Msp. frisch gemahlener Anis
1 TL frische Petersilie	Meersalz
1 EL Olivenöl	1 EL Sauerrahm

Kürbis vierteln, mit einem Löffel Kerne und bittere Fasern entfernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Schalotte schälen und fein hacken. Dill und Petersilie waschen und fein hacken. Olivenöl und 1 EL Butter leicht erhitzen, Schalotte unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Hälfte der Petersilie und die Kürbisraspeln einige Sekunden im Butter-Öl -Gemisch schwenken und mit 100 ml Wasser angießen. Das Kürbisgemüse zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Koriander, Anis und Meersalz würzen. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. Restliche Petersilie und Dill mit dem Sauerrahm vermischen und in die Sauce rühren.

16.2 Tomatensauce

300 g reife Tomaten	2 TL frische Petersilie
1 Schalotte	2 EL Butter

Tomaten überbrühen und enthäuten. Das Fruchtfleisch klein hacken. Schalotten schälen und fein hacken. Petersilie waschen und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Gehackte Schalotte unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Hälfte der Petersilie und die Tomatenwürfel dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen dünsten. Die restliche Petersilie in die Sauce rühren und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

17 Sonstiges

17.1 Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat)

1 Bauernhuhn	1 Bd. Petersilie
300 g Knollensellerie	5 Korianderkörner
1/2 Stange Lauch (weißer Teil)	1 Schale für Eiswürfel
3 Schalotten	

Das Huhn waschen und in einem großen Topf mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Gemüse putzen, waschen und dazugeben. Von der Petersilie die Stängel mitverwenden. Das Huhn etwa 2 Stunden zusammen mit den Korianderkörnern bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb gießen und in den Topf zurückgeben. Als Suppengrundlage weiterverwenden. Das halbe Suppenhuhn entbeinen, das Fleisch durch den Wolf drehen und in der Eiswürfel-Schale kurz tiefgefrieren. Danach die "Fleischwürfel" in eine gut verschließbare Plastikdose setzen und tiefkühlen. Dieses Fleisch sollte innerhalb von zwei Monaten aufgebraucht sein. Für den Mittagsbrei einen gefrorenen "Fleischwürfel" etwa 5 Minuten vor dem Gar-Ende zum Gemüsegericht geben. Die Fleischbrühe eignet sich auch gut für stillende Mütter. Im Wochenbett sollte sie zur Kräftigung jeden Tag getrunken werden.

17.2 Milchnahrung

120 ml frische pasteurisierte Vollmilch	geeignete Haferflocken
120 ml Wasser	1/2 TL Zucker
2 EL Schmelzflocken	1/2 TL Keimöl
oder andere speziell für Babynahrung	ab und zu 3 Tl Orangen- oder Karottensaft

Unverdünnte Vollmilch sollte ein Baby nicht vor dem neunten Monat erhalten. Es ist ratsam, die Milch im Verhältnis 1:1 mit Wasser zu mischen. mit der Vollmilchnahrung nach unserem Rezept kann ein Baby etwa ab dem 5. Monat gefüttert werden. Milch und Wasser in einen kleinen Topf geben, erwärmen. Langsam unter ständigem Rühren Flocken, Zucker und Keimöl dazugeben, dann vom Herd nehmen. Die Milch in die Flasche füllen. (Pro Fläschchen ca. 230 kcal bzw. 980 kJ). Diese Milchnahrung ist ab dem fünften Monat ein wertvolles Nahrungsmittel. Bis zu etwa einem halben Jahr aber ist Muttermilch das Beste fürs Baby. Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen, sollte es eine adaptierte oder teiladaptierte Fertignahrung bekommen. In diese Nahrung bitte nichts zusätzlich mischen, also keinen Zucker, keine Flocken. Das Baby kann darauf mit Blähungen oder Verstopfung reagieren. Als grundsätzliche Regel gilt: Für Neugeborene ist selbstgekochte Flaschennahrung nicht zu empfehlen, weil es sehr schwer ist, die Nährstoffe in der fürs Baby richtigen

Zusammensetzung zu mischen. Falls jemand Kommentare wegen der Milch abgeben will: Ich schreibe die Rezepte selber so ab, wie sie im Heft stehen - ohne eigenen Kommentar. Ich selber stille noch immer und füttere lieber festere Nahrung zu.

17.3 Weizensud

1 l frisches heißes Wasser

100 g Weizenkörner

Ganze Weizenkörner waschen und 3 bis 10 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen. Getreidekörner mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde zugedeckt garen, bis die Körner platzen. Dabei die Körner mit einem Holzlöffel immer wieder umrühren, damit die oberen Körner nicht trocken und hart werden. Kurz vor Ende der Garzeit etwas Meersalz hinzufügen. Die weich gegarten Weizenkörner zugedeckt 3-4 Stunden nachquellen lassen und weiterverwenden.

18 Vorspeisen, Suppen

18.1 Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.)

100 g Buchstabennudeln	1 l Geflügelfond a. d. Glas ersatzweise Gemüsebrühe
1 Spur Jodsalz	
400 g Hähnchenbrustfilets	1 Spur Muskatnuss
2 EL Öl	1 Spur Weißer Pfeffer a. d. M.
1 klein. Zucchini	1 Spur Weißer Pfeffer a. d. M.
1/2 Gelbe Paprikaschote	
1/2 Rote Paprikaschote	

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und abschrecken. Inzwischen das Fleisch in kleine Stücke schneiden, in der Hälfte des Öls kurz anbraten und beiseite stellen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden, im restlichen Öl anschwitzen. Fond oder Brühe angießen und alles aufkochen. Nudeln und Fleisch hineingeben, erwärmen und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.2 Effeulle aus Rote Bete "Alexandre Dumas" [ab 6 Monaten]

2 gekochte Rote Beten	Meersalz
1 Sonnenblumenöl	Pfeffer und Muskatnuss für die Erwachsenen
1 Butter	<i>Herkunft</i>
2 Weizenmehl	Frankreich
250 ml Milch	

Sehr einfach und äußerst schmackhaft: Sie müssen nur die Rote Bete und die Béchamelsauce zusammenbringen. Eine warme und stärkende Vorspeise mit einer schönen roten Farbe. Schälen, waschen und trocknen Sie die Rote Bete auf Küchenpapier. Schneiden Sie sie mit einem Messer, mit einer Handreibe oder mit dem entsprechenden Einsatz der Küchenmaschine in feine Scheibchen.

Um die Béchamelsauce vorzubereiten, zerlassen Sie die Butter mit dem Öl in einer Kasserolle, rühren Sie das Mehl hinein, dann, nach und nach, die Milch und schließlich das Salz.

Wenn die Milch die richtige Temperatur erreicht hat, dickt die Sauce ein. Variieren Sie die Milchmenge je nach gewünschter Konsistenz. Wichtig ist allein, dass Sie die Sauce nicht aus den Augen lassen und immer wieder gut umrühren, weil diese Mischung dazu neigt, schnell anzubrennen. Einmal angebrannt, können Sie das Ganze wegschütten. Wenn Sie

hingegen feststellen, dass die Sauce nicht flüssig genug und etwas klumpig ist, können Sie sie im Mixer noch retten. Jetzt müssen Sie nur noch die Rote Bete unter die Sauce rühren und fertig! Entnehmen Sie die Portion fürs Baby und schmecken Sie für die Erwachsenen mit Pfeffer und Muskatnuss ab.

Die Zubereitung der Béchamelsauce gelingt besser in einer dickwandigen oder einer mit Teflon beschichteten Kasserolle. Die Sauce setzt dann weniger schnell an.

Mengenangabe: 3 Portionen

18.3 Gemüsecremesuppe mit Würstchen

200 g Lauch	12 Cocktailwürstchen a 5 g
300 g Sellerieknolle	2 EL Gemischte TK-Kräuter
300 g Möhren	100 ml Sahne
400 g Kartoffeln	Salz
200 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
550 ml Milch	Muskat

Für Babys und Kleinkinder: Sahnige Suppe Wintergemüse wird von Kindern oft abgelehnt, da es nicht so zart ist und einen ausgeprägten Eigengeschmack hat. Diese Suppe schmeckt allen Kindern, ist sehr bekömmlich und reich an wichtigen Aufbaustoffen. Deshalb ist sie auch ideal für kranke Kinder und kleine Suppenkasper. Die Zutaten sind für 1 Erwachsenen und 2 Kleinkinder. Das Gemüse waschen, schälen, putzen und in Würfel, Lauch in Streifen schneiden. mit der Brühe ca. 25 Minuten gut weichkochen. Milch dazugeben und das Gemüse pürieren. Die Suppe wieder erhitzen, dabei die Miniwürstchen einlegen. Die Sahne halb steif schlagen und mit den Kräutern unter die Suppe ziehen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und servieren. Tipp: Probieren Sie auch einmal eine Gemüsecremesuppe aus halb Kartoffeln, halb rote Bete. Oder eine grüne Suppe aus Spinat, Lauch und Chinakohl. Dabei muss der Lauch zuerst gedünstet werden, Chinakohl kommt etwas später dazu und der Spinat ganz zum Schluss. Variante: Sie können aus dem Gemüse auch eine milde Sauce zubereiten, wenn Sie statt Milch und Sahne 150 g Creme fraîche und 2 EL Reibekäse zufügen. Erwachsene ca. 724 kcal, pro Kind ca. 362 kcal.

18.4 Hühnersuppe

1 Suppenhuhn (ca. 1 kg)	2 mittl. Kartoffeln
1 l Wasser	150 g Brokkoli
1 Bd. Suppengrün	125 g Möhren
1 Gemüsezwiebel	50 g Suppennudeln

Für Babys und Kleinkinder: Erste Normalkost Ende des ersten Lebensjahres sollten Sie Ihr Kind langsam an normale Nahrung gewöhnen. Schneiden Sie die Zutaten in kleine

Stückchen und garen Sie sie durch: Dann fällt die Umstellung leichter. Zutaten reichen für 6 Kleinkindportionen ab dem 10. Monat. Das Huhn waschen und putzen. Zwiebel abziehen und halbieren. Die Zwiebel mit der Schnittfläche auf den Boden eines Schnellkochtopfes legen und anrösten. Suppengrün zugeben, kurz mitrösten, dann das Huhn und das Wasser zugeben. Den Topf verschließen und das Huhn auf der Schon- oder Biostufe 30 Minute garen. Den Topf abkühlen lassen, öffnen und das Huhn aus der Flüssigkeit heben. (Im Normalkochtopf verlängert sich die Kochzeit auf 1 1/2 Stunden). Huhn abkühlen lassen, Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden. Brühe durchsieben. Kartoffeln in etwa 20 Minuten gar kochen. Möhren und Brokkoli waschen und putzen. Möhren in feine Stifte, Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Stiele schälen und würfeln. Nudeln, Möhrenstifte, Brokkoli und Hühnerfleisch 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Die Suppe kalt werden lassen und portionsweise einfrieren. Pro Portion ca. 295 kcal.

18.5 Karottensuppe (ab 13. Monat)

500 g Karotten	1 Scheib. dunkles Vollkornbrot
1 Schalotte	1 TL Dill
1 EL Petersilie	1 Msp. Anis, evtl.
1 EL Butter	1 Msp. Koriander, frisch gemahlen, evtl.
1 Msp. Unraffiniertes Rohrzucker	4 EL Sahne (geschlagen)
800 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe	

Karotten waschen, schälen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Schalotte schälen und klein hacken. Petersilie waschen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen, gehackte Schalotte 2- 3 Minuten glasig dünsten. Petersilie, geraspelte Karotten und Rohrzucker hinzufügen und alles im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten hin- und her schwenken. Nach und nach Gemüsebrühe angießen und weitere 10 bis 15 Minuten zugedeckt dünsten. Vollkornbrot entrinden und im Blitzhacker zerkleinern. Brotbrösel in die Suppe rühren. Dill waschen und fein hacken. Karottensuppe mit Gewürzen, geschlagener Sahne und Dill abschmecken. Alles mit dem Pürierstab fein mixen und anrichten.

18.6 Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich

<i>Für 2 Kleinkindportionen</i>	200 g Möhren
1/2 Bd. Schnittlauch	150 g Kartoffeln
2 Eier	2 EL Butter oder ungehärtete Margarine
2 -3 El. Milch	200 ml Gemüsebrühe
Salz, Muskatnuss	etwas Fett für die Form

Cremige Suppen rutschen auch bei Suppenkaspem gut. Die Kombination von Kartoffeln und Ei ergibt ein besonders hochwertiges Eiweiß. Die Karotten liefern Beta-Karotin und das nötige Aroma. Für kranke oder untergewichtige Kinder ist diese Suppe eine ideale Aufbaukost. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Eine kleine Form oder Tasse einfetten. Ein Wasserbad vorbereiten. Eier mit Milch gut verquirlen, Schnittlauchröllchen zugeben und mit Salz und Muskat würzen. Die Eiermasse in die gefettete Form geben und im heißen Wasserbad etwa 15 Minuten stocken lassen. Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Butter erhitzen und die Möhren- und Kartoffelstücke darin andünsten. mit Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze garköcheln. Wenn das Gemüse gar ist, Kartoffeln und Möhren mit einem Pürierstab fein pürieren. Restliche Butter zugeben, bis eine dickliche Suppe entstanden ist. Den Eierstich vom Rand der Form lösen und stürzen. Nach Belieben in Würfel oder Streifen schneiden und in die Suppe geben. (Pro Portion etwa 298 kcal)

18.7 Möhren-Apfel-Süppchen

160 g Möhren	1 klein. Boskop
100 g Kartoffeln	180 ml Milch
1 EL Butter	1 EL Sahne
100 ml Gemüsebrühe	

Für Babys und Kleinkinder: Milde Suppe In diesem Jahr sind Äpfel preiswert wie lange nicht. Bauen Sie sie deshalb öfter mal in den Speiseplan ein: Äpfel schmecken auch in pikanten Gerichten und werten sie durch ihren hohen Vitamingehalt und Ballaststoffanteil auf. Außerdem lassen sie sich roh gerieben unter Saucen und Suppen mischen. Im Vitamingehalt sind die Äpfel sehr unterschiedlich: Delicious, James Grief, Cox Orange und Granny Smith enthalten am wenigsten, Berlepsch, Ontario, Goldparmäne, Jonagold und Boskop mehr als doppelt soviel Vitamin C. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und feinwürfeln. Die Butter erhitzen, Möhren und Kartoffeln darin anschwitzen, dann die Brühe zufügen und alles in 15 Minuten garen. Den Apfel waschen, schälen und feinreiben. Zu dem Gemüse geben und alles zusammen feinpürieren, dabei die Milch zufügen. Die Suppe nochmals erhitzen, zum Schluss die Sahne unterziehen. Tipp: Nicht nur in Suppen lässt sich ein geriebener Apfel gut einbauen. Tomatensauce schmeckt fruchtiger "mit", Wirsingepopf macht er milder, Suppen aus Hülsenfrüchten werden leichter, Kartoffelpuffer mit Apfelanteil schmecken lieblicher. Doch auch für Süßspeisen ist roher Apfel ideal: Mischen Sie ihn ins Kompott, schichten Sie ihn mit Sahnequark und Rosinen ein, backen Sie ihn als Apfelkuchlein in Teighülle aus. Pro Portion ca. 240 kcal.

18.8 Nudelsuppe mit Huhn

1 Hühnerbrustfilet	40 g Möhren
1/2 Bd. Suppengrün	40 g Brokkoli
1/4 Gemüsezwiebel	20 g Suppennudeln
1 Kartoffel	

1. Das Hühnerfilet abrausen, trockentupfen. Suppengrün waschen, putzen. Die Zwiebel pellen, auf den Boden des Kochtopfes legen und anrösten. Suppengrün unter ständigem Wenden kurz mitanbraten. Fleisch, 500 ml Wasser zugeben. Bei milder Hitze 30 min garen.

2. Das Filet herausnehmen, etwas abkühlen lassen und fein pürieren. Die Brühe sieben. Kartoffel schälen, fein würfeln. In dem Sud ca. 20 min leicht köcheln lassen.

3. Möhren und Brokkoli waschen. Möhren fein stifteln. Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen. Mit Nudeln und Fleisch ca. 5 min vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben.

Extra-Tipp Wenn Reste übrig sind, können Sie diese einfrieren. Wollen Sie eine größere Menge kochen, nehmen Sie ein ganzes Suppenhuhn, 1 1/2 l Wasser und verdreifachen die Zutaten.

Mengenangabe: 1 Portion

18.9 Salatcremesuppe mit Haferflocken

<i>Zutaten</i>	1/8 l Milch
200 g mehlig kochende Kartoffeln	1 Eigelb
1/2 Kopfsalat	1 EL kernige Haferflocken
1 milder Apfel	1 EL Würz-Hefeflocken
1 EL Butter oder Margarine	1 Spalte Avocado

Suppen sind ideal für kaufaulde Kleinkinder: Sie rutschen wie von selbst und man kann eine Menge darin verstecken. Hier ergänzen sich Ei mit Kartoffeln und Milch mit Hafer zu besonders hochwertigem Eiweiß. Frieren Sie die zweite Portion ein: dann haben Sie einen Vorrat für den Notfall.

Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Salzwasser garkochen. Inzwischen den Kopfsalat putzen - dabei die Rippen entfernen. Blätter waschen, abtropfen lassen und fein nudelig schneiden. Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Apfel kleinschneiden. Fett im Topf andünsten und die Salatblätter zufügen. Milch zugießen und alles bei kleiner Hitze 10 Minuten dünsten. Dann die übrigen Zutaten zufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Kartoffeln pellen, durch die Presse oder ein grobes Sieb drücken

und unter die Suppe ziehen. Haferflocken anrösten, Suppe damit bestreuen. Die Hälfte sofort abfüllen, abkühlen lassen und einfrieren - oder selber essen! (Pro Portion ca. 325 kcal bzw. 1363 kJ).

Tipp: Kartoffeln und Milch als Grundlage lassen sich nach Vorliebe des Kindes abwandeln: mit gedünsteten Möhren, Kohlrabi, Fenchel, Weizensprossen oder Blumenkohl. Dann Haferflocken weglassen, sonst wird die Suppe zu dick.

Mengenangabe: 2 Portionen

18.10 Steckrübensuppe

600 g Steckrüben	Geriebene Muskatnuss
2 EL Orangensaft	2 EL Tomatenmark
1 Zwiebel	100 ml Süße Sahne
20 g Butter oder Margarine	30 g Putenschinken in Scheiben
1 EL Honig	1 EL Gehackte Petersilie
400 ml Hühnerbrühe	

Für Babys und Kleinkinder: Leichte Mittagsmahlzeit Zu Unrecht sind Steckrüben aus der Mode gekommen: Sie sind reich an Beta-Karotin, Kalzium und den Vitaminen B1, B2 und C. Durch einen relativ hohen Traubenzuckergehalt schmecken sie etwas süßlich und sind besonders leicht verdaulich - ideal für kleine Esser.

Die Rüben waschen und schälen. mit der Küchenmaschine raspeln oder mit dem Messer in Würfel schneiden, mit Orangensaft beträufeln. Zwiebel abziehen und feinkwürfeln. Beides im heißen Fett von allen Seiten andünsten, dabei den Honig zugeben. So lange dünsten, bis das Gemüse anzusetzen beginnt. Tomatenmark einrühren, mit Hühnerbrühe ablöschen, mit Muskatnuss würzen und in etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. mit dem Pürierstab pürieren und mit Sahne abschmecken. Schinken in feine Würfel schneiden und mit der Petersilie auf die Suppe streuen.

Tipp: Diese Suppe lässt sich prima portionsweise einfrieren. Sie haben dann eine Abendmahlzeit für Ihr Kind oder eine Alternative, wenn es mittags etwas fürs Kleinkind Ungeeignetes gibt. Wenn die Großen mitessen: 1 Erwachsenen-Portion = 2 Kinderportionen. Statt Schinken können Sie auch gebratene Hühnerbruststreifen nehmen.

Pro Kinderportion ca. 81 kcal, pro Erwachsenenportion ca. 162 kcal.

Index

AUFBAU

Himbeer- und Traubengelee, 57

AUFLAUF

Griß-Gratin mit Erdbeersauce, 10

Kartoffel-Fisch-Auflauf, 19

AUFSTRICH

Brotaufstriche mit Milchprodukten, 1

Kräuterquark (ab 15. Monat), 2

BABY

Apfel-Avocado-Speise, 5

Apfelküchlein mit Himbeerquark, 6

Babybrei und Kindernachtisch, 7

Beiß-Reis in Obst, 8

Beruhigungstee, 27

Brotaufstriche mit Milchprodukten, 1

Bulgur-Früchte-Grütze, 8

Bunte Kinderpuddings, 9

Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch,
34

Die erste selbstgekochte Milch, 27

Ei im Nest, 17

Erbsen-Minze-Eierkuchen, 17

Fenchel-Kartoffel-Puffer, 34

Fenchel-Kartoffel-Schaum, 35

Fisch-Gemüsebrei, 21

Früchte-Traum, 28

Gefüllte Cannelloni, 59

Gelber Wackelpeter, 10

Gemüse-Eintopf mit Fisch, 19

Gemüsebrei mit Putenfleisch, 35

Gemüsecremesuppe mit Würstchen, 74

Gnocchi mit Tomatensauce, 60

Griß-Gratin mit Erdbeersauce, 10

Grüne Fischklößchen, 21

Grüne Pfannkuchen, 61

Grüne Pfannkuchen mit Creme fraîche,
61

Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm, 36

Haferflocken-Käse-Waffeln, 52

Himbeer- und Traubengelee, 57

Himbeer-Pudding und Heidelbeer-
Quarkspeise, 11

Hühnersuppe, 74

Karotten-Hirsebrei, 36

Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich,
75

Kartoffel-Fisch-Auflauf, 19

Kartoffelbrei mit Weizensprossen, 37

Kartoffelplätzchen mit Apfel -Kirsch-
Kompott, 37

Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-
Kompott, 38

Kartoffelplätzchen mit Möhren -
Mandelmus, 39

Kekse zum Knabbern, 52

Kirschen-Frischkäse, 31

Kohlrabi-Möhren-Salat, 67

Kräuter-Hexe, 28

Kräuteraufstrich, 2

Kürbisbrei, süß oder salzig, 11

Leckerer Gemüsebrei, 40

Mangold-Möhren-Gemüse und Schnit-
zel, 25

Milchnahrung, 71

Milchreis mit Kirschkompott, 12

Mini-Törtchen, 53

Möhren-Apfel-Süppchen, 76

Möhren-Nuss-Creme, 3

Möhrencreme mit Hirseklößchen, 41

Möhrenmakronen, 53

Möhrenspätzle mit Käse, 62

Müsli-Muffins, 54

Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-
Sauce, 41

Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabi-
creme, 62

Nudelsuppe mit Huhn, 77

Obstmus für den süßen Brei, 12

Pizza-Waffeln, 42

Polenta-Gemüse-Kuchen, 42

Quittenbrot und Marzipan, 54

- Rübli-Küchlein, 43
 Sahnemangold mit Hirse und Hilfskoch, 44
 Salatcremesuppe mit Haferflocken, 77
 Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce, 45
 Schupfnudeln, 45
 Spinat-Frösche, 46
 Spinatbrei, 47
 Steckrübensuppe, 78
 Streifen-Pastete, 13
 Süße Quarkküchlein, 14
 Überraschungsbrote, 3
 Zucchini-püree [ab 4 Monaten], 47
 Zucchinitaler mit Joghurdip, 48
 Zuckererbsen mit Käsesauce, 48
 Zwieback-Trifle, 14
- BABY-ANANAS
 Ananassalat mit Erdbeeren, 5
- BABYGERICHTE
 Erbsen-Minze-Eierkuchen, 17
 Grüne Pfannkuchen, 61
- BACKEN
 Mini-Törtchen, 53
- BEILAGE
 Spinat-Frösche, 46
- BISKUIT
 Biskuitrolle (ab 12. Monat), 51
- BREI
 Leckerer Gemüsebrei, 40
- BROKKOLI
 Brokkoligemüse, 33
- BROT
 Bauernbrot (ab 12. Monat), 1
 Überraschungsbrote, 3
- CREME
 Gemüsecremesuppe mit Würstchen, 74
- DESSERT
 Ananassalat mit Erdbeeren, 5
 Zwieback-Trifle, 14
- DEUTSCHLAND
 Sahnemangold mit Hirse und Hilfskoch, 44
- EI
 Ei im Nest, 17
- EINFACH
 Ananassalat mit Erdbeeren, 5
- EINFRIEREN
 Obstmus für den süßen Brei, 12
- EINTOPF
 Gemüse-Eintopf mit Fisch, 19
- ERDBEEREN
 Ananassalat mit Erdbeeren, 5
- FINGER-ESSEN
 Rübli-Küchlein, 43
- FISCH
 Fisch-Gemüsebrei, 21
 Gemüse-Eintopf mit Fisch, 19
 Grüne Fischklößchen, 21
 Kartoffel-Fisch-Auflauf, 19
- FLEISCH
 Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch, 34
 Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat), 71
 Gemüsebrei mit Putenfleisch, 35
- FRANKREICH
 Zucchini-püree [ab 4 Monaten], 47
- FRISCH
 Spinat-Frösche, 46
- FRUCHT
 Obstsalat (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkindern), 67
- FRUCHTIG
 Zwieback-Trifle, 14
- GEBAECK
 Haferflocken-Käse-Waffeln, 52
 Kekse zum Knabbern, 52
 Mini-Törtchen, 53
 Möhrenmakronen, 53
 Müsli-Muffins, 54
 Walnuss-Apfel-Schnitten, 55
- GEFLUEGEL
 Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat), 71

- Gemüsebrei mit Putenfleisch, 35
- Mangold-Möhren-Gemüse und Schnittzel, 25
- Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabi-creme, 62
- GEFLUEGELGERICHT
 - Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich, 75
 - Möhrenspätzle mit Käse, 62
- GEHALTVOLL
 - Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich, 75
- GEMUESE
 - Brokkoligemüse, 33
 - Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.), 73
 - Bunte Nudeln...(Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.), 33
 - Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch, 34
 - Fenchel-Kartoffel-Schaum, 35
 - Gemüse-Eintopf mit Fisch, 19
 - Gemüsebrei mit Putenfleisch, 35
 - Gemüsequiche (ab 15. Monat), 59
 - Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm, 36
 - Karotten-Hirsebrei, 36
 - Möhrencreme mit Hirseklößchen, 41
 - Polenta-Gemüse-Kuchen, 42
 - Rübli-Küchlein, 43
 - Sahnemangold mit Hirse und Hilfskoch, 44
 - Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce, 45
 - Spinat-Frösche, 46
 - Spinatbrei, 47
 - Zucchini-püree [ab 4 Monaten], 47
 - Zuckererbsen mit Käsesauce, 48
- GETRAENK
 - Beruhigungstee, 27
 - Früchte-Traum, 28
 - Kräuter-Hexe, 28
 - Reismilch (ab 6. Monat), 28
 - Weizen-Schlummertrunk (ab 16. Monat), 29
- GETREIDE
 - Möhrencreme mit Hirseklößchen, 41
- GRIESS
 - Polentaschnitten mit Tomatensauce (ab 18. Monat), 63
- GRUENKERN
 - Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm, 36
- HAEHNCHEN
 - Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.), 73
- HAUPTGERICHT
 - Rübli-Küchlein, 43
- HEIDELBEERE
 - Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise, 11
- HIMBEERE
 - Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise, 11
- JODREICH
 - Fisch-Gemüsebrei, 21
- KALORIENARM
 - Ananassalat mit Erdbeeren, 5
- KALT
 - Obstsalat (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkindern), 67
- KAROTTE
 - Karottensuppe (ab 13. Monat), 75
- KARTOFFEL
 - Fenchel-Kartoffel-Puffer, 34
 - Kartoffel-Fisch-Auflauf, 19
 - Kartoffelbrei mit Weizensprossen, 37
 - Kartoffelplätzchen mit Apfel -Kirsch-Kompott, 37
 - Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-Kompott, 38
 - Kartoffelplätzchen mit Möhren - Mandelmus, 39
 - Kartoffelpuffer (ab 13. Monat), 39
 - Kartoffelschnee (ab 6. Monat), 39
 - Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-Sauce, 41
 - Pizza-Waffeln, 42

- Schupfnudeln, 45
- KLAR
- Hühnersuppe, 74
- KLEINKIND
- Apfel-Avocado-Speise, 5
- Apfelküchlein mit Himbeerquark, 6
- Babybrei und Kindernachtisch, 7
- Bananen-Apfel-Sahne (ab 10. Monat), 7
- Bauernbrot (ab 12. Monat), 1
- Beruhigungstee, 27
- Biskuitrolle (ab 12. Monat), 51
- Brokkoligemüse, 33
- Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.), 73
- Bulgur-Früchte-Grütze, 8
- Bunte Kinderpuddings, 9
- Bunte Nudeln...(Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.), 33
- Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch, 34
- Ei im Nest, 17
- Fenchel-Kartoffel-Puffer, 34
- Fenchel-Kartoffel-Schaum, 35
- Fisch-Gemüsebrei, 21
- Fleisch auf Vorrat (ab 11. Monat), 71
- Früchte-Traum, 28
- Gefüllte Cannelloni, 59
- Gelber Wackelpeter, 10
- Gemüse-Eintopf mit Fisch, 19
- Gemüsebrei mit Putenfleisch, 35
- Gemüsecremesuppe mit Würstchen, 74
- Gemüsequiche (ab 15. Monat), 59
- Gnocchi mit Tomatensauce, 60
- Grieß-Gratin mit Erdbeersauce, 10
- Grüne Fischklößchen, 21
- Grüne Pfannkuchen mit Creme fraîche, 61
- Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm, 36
- Haferflocken-Käse-Waffeln, 52
- Himbeer- und Traubengelee, 57
- Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise, 11
- Hühnersuppe, 74
- Karotten-Hirsebrei, 36
- Karottensuppe (ab 13. Monat), 75
- Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich, 75
- Kartoffel-Fisch-Auflauf, 19
- Kartoffelbrei mit Weizensprossen, 37
- Kartoffelplätzchen mit Apfel -Kirsch-Kompott, 37
- Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-Kompott, 38
- Kartoffelplätzchen mit Möhren - Mandelmus, 39
- Kartoffelpuffer (ab 13. Monat), 39
- Kartoffelschnee (ab 6. Monat), 39
- Kekse zum Knabbern, 52
- Kirschen-Frischkäse, 31
- Kohlrabi-Möhren-Salat, 67
- Kräuter-Hexe, 28
- Kräuteraufstrich, 2
- Kräuterquark (ab 15. Monat), 2
- Kürbisbrei, süß oder salzig, 11
- Kürbispüree (ab 6. Monat), 40
- Kürbissauce, 69
- Mangold-Möhren-Gemüse und Schnitzel, 25
- Milchnahrung, 71
- Milchreis mit Kirschkompott, 12
- Mini-Törtchen, 53
- Möhren-Apfel-Süppchen, 76
- Möhren-Nuss-Creme, 3
- Möhrencreme mit Hirseklößchen, 41
- Möhrenmakronen, 53
- Möhrenspätzle mit Käse, 62
- Müsli-Muffins, 54
- Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-Sauce, 41
- Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabi-creme, 62
- Obstmus für den süßen Brei, 12
- Obstsalat (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkindern), 67
- Pizza-Waffeln, 42
- Polenta-Gemüse-Kuchen, 42
- Polentaschnitten mit Tomatensauce (ab 18. Monat), 63

- Quittenbrot und Marzipan, 54
 Reismilch (ab 6. Monat), 28
 Rote-Beete-Risotto (ab 15. Monat), 65
 Rübli-Küchlein, 43
 Sahnemangold mit Hirse und Hilfskoch, 44
 Salatcremesuppe mit Haferflocken, 77
 Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce, 45
 Schupfnudeln, 45
 Spinatbrei, 47
 Steckrübensuppe, 78
 Streifen-Pastete, 13
 Süße Quarkküchlein, 14
 Tomatensauce, 69
 Überraschungsbrote, 3
 Walnuss-Apfel-Schnitten, 55
 Weizen-Schlummertrunk (ab 16. Monat), 29
 Weizensud, 72
 Zucchini-aler mit Joghurdip, 48
 Zuckererbsen mit Käsesauce, 48
 Zwieback-Trifle, 14
- KLEINKINDER**
 Gnocchi mit Tomatensauce, 60
- KLEINKINDGERICHTE**
 Ratatouille mit Hackfleisch, 23
- KOHLRABE**
 Bunte Nudeln...(Empfohlen geben Erkältung v. Kleinkind.), 33
 Kohlrabi-Möhren-Salat, 67
- KONFEKT**
 Quittenbrot und Marzipan, 54
- KUCHEN**
 Biskuitrolle (ab 12. Monat), 51
- KUERBIS**
 Kürbispüree (ab 6. Monat), 40
 Kürbissauce, 69
- LEICHT**
 Gemüse-Eintopf mit Fisch, 19
 Möhrensätzle mit Käse, 62
- MANGOLD**
 Mangold-Möhren-Gemüse und Schnittzel, 25
- MARMELADE**
 Himbeer- und Traubengelee, 57
- MARZIPAN**
 Quittenbrot und Marzipan, 54
- MILCH**
 Die erste selbstgekochte Milch, 27
 Milchnahrung, 71
- MITTAGESSEN**
 Ei im Nest, 17
 Fisch-Gemüsebrei, 21
 Gefüllte Cannelloni, 59
 Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabi-creme, 62
- MOEHRE**
 Bunte Nudeln...(Empfohlen geben Erkältung v. Kleinkind.), 33
 Kohlrabi-Möhren-Salat, 67
 Mangold-Möhren-Gemüse und Schnittzel, 25
 Möhrenmakronen, 53
 Rübli-Küchlein, 43
- NUDEL**
 Brokkoligemüse, 33
 Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.), 73
 Bunte Nudeln...(Empfohlen geben Erkältung v. Kleinkind.), 33
 Gefüllte Cannelloni, 59
 Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabi-creme, 62
- OBST**
 Bananen-Apfel-Sahne (ab 10. Monat), 7
- PFANNKUCHEN**
 Apfelküchlein mit Himbeerquark, 6
 Erbsen-Minze-Eierkuchen, 17
 Grüne Pfannkuchen, 61
- PLAETZCHEN**
 Möhrenmakronen, 53
- POLENTA**
 Polenta-Gemüse-Kuchen, 42

- Polentaschnitten mit Tomatensauce (ab 18. Monat), 63
- PUDDING
Himbeer-Pudding und Heidelbeer-Quarkspeise, 11
- PUFFER
Fenchel-Kartoffel-Puffer, 34
Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-Kompott, 38
- PUTE
Mangold-Möhren-Gemüse und Schnittzel, 25
Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabi-creme, 62
- QUARK
Kräuterquark (ab 15. Monat), 2
- QUICHE
Gemüsequiche (ab 15. Monat), 59
- RAFFINIERT
Ananassalat mit Erdbeeren, 5
- REIS
Reismilch (ab 6. Monat), 28
Rote-Beete-Risotto (ab 15. Monat), 65
- RIND
Chinakohl-Tomatengemüse mit Fleisch, 34
- RISOTTO
Rote-Beete-Risotto (ab 15. Monat), 65
- ROHKOST
Kohlrabi-Möhren-Salat, 67
- SALAT
Kohlrabi-Möhren-Salat, 67
Obstsalat (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkindern), 67
- SAUCE
Kürbissauce, 69
Nudeln mit Putenrahm oder Kohlrabi-creme, 62
Tomatensauce, 69
- SAUERAMPFER
Sauerampfer-Rohrnudeln in Möhrensauce, 45
- SPAETZLE
Möhrenspätzle mit Käse, 62
- SPINAT
Spinat-Frösche, 46
Spinatbrei, 47
- SUESSSPEISE
Ananassalat mit Erdbeeren, 5
Apfel-Avocado-Speise, 5
Apfelküchlein mit Himbeerquark, 6
Bananen-Apfel-Sahne (ab 10. Monat), 7
Beiß-Reis in Obst, 8
Bulgur-Früchte-Grütze, 8
Bunte Kinderpuddings, 9
Gelber Wackelpeter, 10
Griß-Gratin mit Erdbeersauce, 10
Milchreis mit Kirschkompott, 12
Streifen-Pastete, 13
Süße Quarkküchlein, 14
- SUPPE
Buchstabensuppe (Empfohlen gegen Erkältung v. Kleinkind.), 73
Gemüsecremesuppe mit Würstchen, 74
Hühnersuppe, 74
Karottensuppe (ab 13. Monat), 75
Karottensuppe mit Kräuter-Eierstich, 75
Möhren-Apfel-Süppchen, 76
Nudelsuppe mit Huhn, 77
Salatcremesuppe mit Haferflocken, 77
Steckrübensuppe, 78
- TEE
Beruhigungstee, 27
Früchte-Traum, 28
Kräuter-Hexe, 28
- TEIGWARE
Grüne Pfannkuchen mit Creme fraîche, 61
Schupfnudeln, 45
- TOMATE
Tomatensauce, 69
- VEGETARISCH

Kartoffelplätzchen mit Möhren -
Mandelmus, 39

VOLLWERT

Sahnemangold mit Hirse und Hilfskoch,
44

VOLLWERTKOST

Grünkerngrütze mit Broccoli-Rahm, 36

VORRAT

Gnocchi mit Tomatensauce, 60

WAFFEL

Haferflocken-Käse-Waffeln, 52

Pizza-Waffeln, 42

ZUCCHINI

Zucchinitaler mit Joghurtdip, 48

ZWISCHENMAHLZEIT

Bulgur-Früchte-Grütze, 8

Gelber Wackelpeter, 10

Streifen-Pastete, 13