



# Das Lieblings- Rezeptehaft

- Gemüse -

# Kita Lieblingsrezepte für alle Jahreszeiten

Mit saisonalem Gemüse zu kochen, ist der beste Weg, Kinder gesund, nachhaltig und budgetschonend zu ernähren.

Wir haben 12 Rezepte aus unserer **Kita-Lieblingsrezepte-App** zusammengestellt, die leicht nachzukochen sind und prima ohne Fleisch zurecht kommen. Alle Rezepte wurden in unserer Versuchsküche erprobt und haben den Kleinkind-Geschmackstest mit Bravour gemeistert.



*Frihling*



*Sommer*



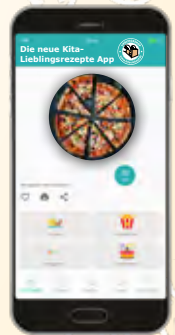


Winter

Herbst



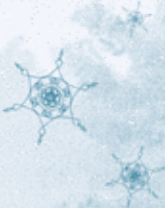
Der Gemüsekalendar gibt einen schnellen Überblick darüber, welche Gemüse gerade Saison haben. So können Sie das ganze Jahr über frisch und gesund kochen!



Alle Rezepte in diesem Buch finden Sie in unserer Kita-Lieblingsrezepte-App



# Januar



Champignons, Chinakohl,  
Grünkohl, Lauch,  
Pastinaken, Rosenkohl,  
Schwarzwurzel, Steckrübe,  
Topinambur, Wirsing





# Nasi Goreng



„Ketjap Manis“ heißt das Zauberwort. Diese süße, eingedickte Sojasauce gibt es in fast jedem Supermarkt und garantiert leer-geputzte Kinderteller. Dieses indonesische Reisgericht ist auch ein idealer Resteverwerter. Ziemlich alles, was im Kühlschrank vorhanden ist, wandert in die Pfanne. Auch ein Ei, ganz egal ob als Spiegel-, Rührei oder Omelett, gehört dazu.

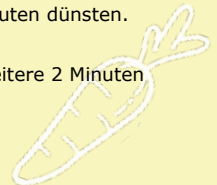
## Zutaten für

### 10 Kinderportionen:

- 2 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 1 Chinakohl, in feine Streifen geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Schalotten, in feine Ringe geschnitten
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 500g gegarter Reis vom Vortag
- 10 Eier
- 50ml Sojasauce
- 3 EL Ketjap Manis (oder mehr)
- 4 EL Röstzwiebel

## Zubereitung:

1. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, darin Schalotten 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Möhren, Chinakohlstreifen und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Reis unter das Gemüse heben und 3 Minuten braten.
2. Mit Sojasauce für die Würze und Ketjap Manis für die Süße abschmecken, und weitere 2 Minuten braten.
3. Nasi Goreng mit Omelett, Spiegel- oder Rührei und Röstzwiebeln servieren.





Champignons, Chinakohl,  
Grünkohl, Lauch, Pastinaken,  
Rosenkohl, Schwarzwurzel,  
Steckrübe, Topinambur,  
Wirsing





## Wirsing-Kokos-Eintopf

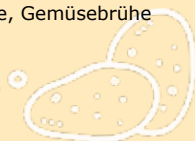
Zugegeben, dieser Eintopf ist keine Schönheit auf dem Teller, aber geschmacklich ist dieser ein Hit und geht in den kalten Winter Monaten bei uns in Dauerproduktion. Einfach mal ausprobieren!

### Zubereitung:

1. Raps- oder Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel hinzufügen und andünsten, bis sie weich sind.
2. Möhren und Knoblauch dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
3. Nun Tomatenmark unterrühren und erneut wenige Minuten anbraten.
4. Anschließend den gewürfelten Wirsing, Kartoffeln, gestückelte Tomaten, Curry Paste, Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzufügen und kräftig umrühren.
5. Deckel auf den Topf legen und 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
6. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
7. Nach 25 Minuten die Kichererbsen unterheben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

### Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Thai Curry Paste (mild)
- 6 Kartoffeln, geviertelt
- 1 Wirsingkopf, gewürfelt
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten, gestückelt
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Liter Gemüsebrühe





# März



Chamingions, Lauch,  
Pastinaken, Rosenkohl,  
Spinat, Topinambur







# Spinatschnecke

Wer das Internet durchforstet, wird auf viele unterschiedliche Rezepte für eine Spinatschnecke stoßen. In den meisten Rezepten wird Schmand oder Frischkäse verarbeitet. Wir benutzen Magerquark. Das ist eine leichte, gesündere Variante und tut dem Geschmack keinen Abbruch.

## Zutaten für 10 Kinderportionen:


- 450g TK Spinat, aufgetaut
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 500g Magerquark
- 400g Gouda, gerieben
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 2 Rollen backfertigen Blätterteig

## Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebelwürfel in Sonnenblumen- oder Rapsöl anbraten.
3. Den aufgetauten Spinat mit gebratenen Zwiebeln, Magerquark, Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Anschließend den geriebenen Käse unterheben.
4. Die beiden Blätterteigrollen ausrollen und jeweils mit der Hälfte der Spinat-Masse bestreichen.
5. Anschließend den Blätterteig aufrollen und mit der „Teig-Naht“ nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben.
6. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Die Spinatschnecken sollten goldbraun sein.



April



Champignons, Lauch,  
Radieschen, Spargel,  
Spinat





### Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 5 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Baharat Gewürzmischung
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)

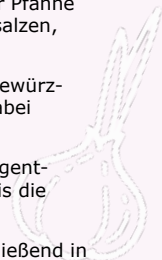
- 2 Dosen Kichererbsen (à 400g)
- 1 TL Zucker
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 500g Lieblingsnudeln
- 200g Babyspinat
- 300g Spargel

## Lieblingsnudeln mit Kichererbsen, Spinat und gebratenem Spargel

Das Besondere an diesem Rezept ist unsere Geheimwaffe „Baharat“. Das ist eine persische Gewürzmischung, welche es in fast jedem Supermarkt zu kaufen gibt. Kinder lieben diese orientalische Note. Ganz gleich, ob Gemüse-, Reis-, Fleisch- oder Fischgerichte damit gewürzt werden – wir garantieren leere Teller!

### Zubereitung:

1. Spargel schälen und in der Länge halbieren. In 3cm lange Stücke schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, und den rohen Spargel bei mittlerer Hitze 6 Minuten lang braten. Spargel etwas salzen, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
2. Weitere 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch Kreuzkümmel, Baharat Gewürzmischung, Zitronenschale und ½ TL Salz hineingeben, und alles 4 Minuten anschwitzen, dabei regelmäßig umrühren.
3. Die Temperatur reduzieren, Kichererbsen und Zucker hinzufügen und 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitbraten. Hühnerbrühe und Zitronensaft dazugeben und köcheln lassen, bis die Sauce ein wenig einkocht.
4. In einem großen Topf die Nudeln in Salzwasser gemäß Verpackungshinweis kochen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen und gemeinsam mit Babyspinat und Spargel zu der Sauce geben. Die Wärme der Nudeln und der Soße sollte ausreichen, um den Spinat zu garen.





# Mai



Blumenkohl, Champignons,  
Chinakohl, Frühlingszwiebeln,  
Kohlrabi, Radieschen, Spargel,  
Spinat, Spitzkohl, Wirsing



# Schnüsch



Schnüsch ist ein typisch norddeutsches Gericht und bedeutet „quer durch den Garten“. Zugegeben, bei so viel grünem Gemüse freuen sich zunächst nur die ErzieherInnen. Aber spätestens nach dem ersten Löffel dieser leichten, cremigen und kunterbunten Suppe sind auch die Kleinen überzeugt.



## Zubereitung:

1. Kohlrabi und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Drillinge mit der Schale vierteln. Die Enden der Bohnen abschneiden, und die Bohnen halbieren. Die holzigen Enden des Spargels abbrechen. Den Spargel in 3cm lange Stücke schneiden.
2. Das Gemüse in Salzwasser blanchieren: Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln ca. 8 Minuten. Bohnen, Spargel und Erbsen ca. 4 Minuten. Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur schmelzen. Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen unter die geschmolzene Butter rühren. Milch aufgießen und kräftig mit dem Schneebesen rühren. Kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Kräuter dazugeben und vorsichtig unterheben. Suppe in tiefen Tellern anrichten und dazu Brot und gern auch gekochten Schinken reichen.

## Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 1 Kohlrabi
  - 250g Möhren
  - 250g kleine Kartoffeln (Drillinge)
  - 250g grüne Bohnen
  - 250g Erbsen
  - 250g grüner Spargel
  - 1,5 Liter Milch
  - 1,5 EL Butter
  - 1,5 EL Mehl
- 1 TL Senf
  - 2 Prisen Muskat
  - 1 EL Kerbel
  - 1 EL Estragon
  - 1 EL Petersilie
  - Salz und Pfeffer

# Juni



Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli,  
Champignons, Chinakohl, Erbsen,  
Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken,  
Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren,  
Radieschen, Rotkohl, Spargel, Spitzkohl,  
Weißkohl, Wirsing, Zucchini,  
Zuckerschoten







# Kerstius weltbesten Brokkoli-Salat



Dem Namen gibt es eigentlich nichts mehr hinzuzufügen. Einen Tipp haben wir aber noch – unbedingt ausprobieren! Dieser Salat bereichert jedes Sommerbuffet und ist auf Ausflügen oder Picknicks ein hervorragender Begleiter.

## Zubereitung:

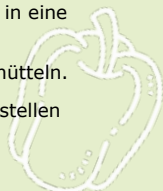
1. Brokkoli, Apfel, Karotten und Paprika in ca. 0,5cm große Stückchen schneiden. Die Zwiebel noch viiiiiiel kleiner schneiden, so bekommt kein Kind mit, dass welche drin sind. Den geschnittenen Apfel in Zitronensaft ziehen lassen, damit die Stückchen nicht braun werden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Für das Dressing alle o.g. Zutaten in ein Glas mit Schraubverschluss geben und kräftig schütteln.
3. Dressing über den Salat geben und umrühren. Am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen und immer wieder umrühren.

## Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 1 großer Brokkoli
- 1 großer Apfel
- 2 große Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 kl. Dose Mais
- 1 kl. Dose Kidneybohnen
- 1 kl. rote Zwiebel
- etwas Zitronensaft

## Für das Dressing:

- 40g Honig
- 40g mittelscharfer Senf
- 80ml Kräuterssigg
- 100ml Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer



# Juli



Auberginen, Blumenkohl, Bohnen,  
Brokkoli, Champignons, Chinakohl,  
Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln,  
Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch,  
Möhren, Paprika, Radieschen, Rotkohl,  
Rote Bete, Tomaten, Weißkohl, Wirsing,  
Zucchini, Zuckerschoten,  
Zwiebel





## Spanische Auberginen-Paella

Die vegetarische Paella (paella de verdura) ist eine beliebte Abwandlung des klassischen spanischen Reisgerichts. Sie ist herrlich einfach und schnell zubereitet. Zudem ist sie ein optimaler Resteverwerter, denn es wandert einfach das, was da ist, in die Pfanne. Traditionell wird eine Paella mit Safran zubereitet. Aber da dieses Gewürz sehr teuer ist und die leicht bittere Note bei Kindern weniger gut ankommt, haben wir Safran durch Kurkuma ersetzt.

### Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ein paar Minuten sanft anbraten. Paprika, Fenchel und Aubergine zugeben und etwa 6 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Den Knoblauch zugeben und eine weitere Minute anbraten.
2. Die Lorbeerblätter, Paprikapulver und Kurkuma unter das Gemüse rühren. Den Reis zugeben und zwei Minuten weiterrühren. Danach mit Gemüsefond ablöschen. Die Erbsen dazugeben und eine Minute kochen lassen.
3. Die Temperatur möglichst niedrig schalten und zirka 20 Minuten ohne Deckel ganz sanft garen, bis der Reis den Fond fast komplett aufgenommen hat. Es ist wichtig die Paella nicht umzurühren!

### Zutaten für

#### 10 Kinderportionen:

- 5 EL Olivenöl
- 1 große Aubergine
- 2 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Knolle Fenchel, fein gewürfelt
- 6 Zehen Knoblauch, klein gehackt
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera)
- 2 TL Kurkuma
- 450g Paella-Reis (oder Milchreis)
- 1,5 Liter kochender Gemüsefond
- 300g Erbsen

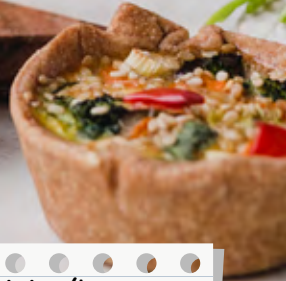


# August

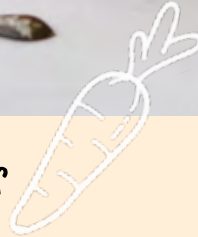


Auberginen, Blumenkohl,  
Bohnen, Brokkoli, Champignons,  
Chinakohl, Erbsen, Fenchel,  
Frühlingszwiebel, Gurke,  
Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis,  
Lauch, Mais, Möhren, Paprika,  
Radieschen, Rote Beete, Rotkohl,  
Tomaten, Weißkohl, Wirsing,  
Zucchini, Zuckerschoten,  
Zwiebel





## Gesündere Mini-Quiches



Dieses Rezept stammt von unserer Kooperationspartnerin Mara (maraswunderland.de).

Diese Mini-Quiches sind einfach und schnell gemacht, gesünder und super lecker. Perfekt für jedes Buffet, als Proviant bei einem Ausflug oder als Snack für Zwischendurch.

### Zubereitung:

1. Eine Muffinform etwas einfetten und mit Mehl bestäuben.
2. Alle Zutaten für den Teig erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, sechs 7-8cm große Kreise ausstechen und die Muffinform damit auskleiden. Blätterteig auslegen, etwas weiter ausrollen und weitere 6 Kreise ausstechen und die Muffinform damit auskleiden.\*
3. Das Gemüse putzen und klein schneiden. Auf die Muffinförmchen verteilen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Für die Eiermasse alle Zutaten verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über das Gemüse geben und bis kurz unter den Rand füllen. Vorsichtig in den heißen Ofen stellen und für 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Warm oder kalt servieren.

\* Wollt ihr nur Mürbeteig benutzen, einfach die doppelte Menge des Teigs zubereiten. Für nur Blätterteig analog 4 Rollen nutzen.

### Zutaten für 12 Mini-Quiches\*:

#### Teig

- 200g Mehl
- 80ml Milch
- 80ml Rapsöl
- 1 TL Salz

#### Außerdem

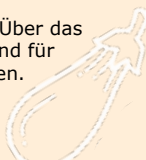
- 2 Rolle Blätterteig

#### Gemüse

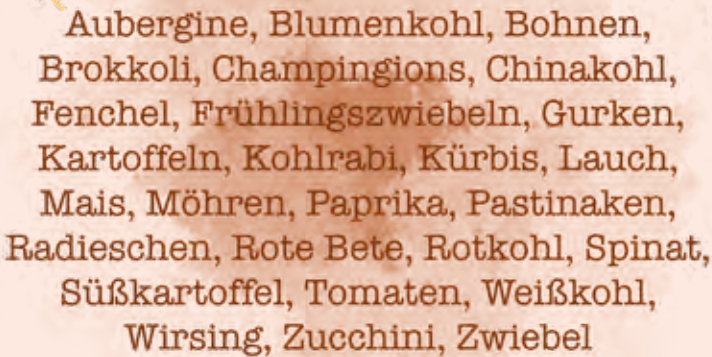
- 250g Brokkoli
- 160g Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 200g Zucchini
- 100g Karotte
- 120g Aubergine

#### Eiermasse

- 6 Eier Größe L
- 380ml Milch bei mir Mandeldrink
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



# September



Aubergine, Blumenkohl, Bohnen,  
Brokkoli, Champignons, Chinakohl,  
Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken,  
Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch,  
Mais, Möhren, Paprika, Pastinaken,  
Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Spinat,  
Süßkartoffel, Tomaten, Weißkohl,  
Wirsing, Zucchini, Zwiebel





### Zutaten für 10 Kinderportionen:

- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und in zwei Zentimeter große Würfel geschnitten
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400g Risottoreis
- 20g Butter

- 1750ml Gemüsefond, erhitzt
- Abgeriebene Schale von einer Zitrone
- 2 EL Zitronensaft
- 50g Parmesan oder anderer geriebener Hartkäse
- Schwarze Oliven

## Zitrouiges Risotto mit Süßkartoffeln



Normalerweise werden die wärmeliebenden Süßkartoffeln in Asien, Amerika und Afrika angebaut. Aber wegen des Klimawandels sind die „Batate“ zwischen September und Oktober auch auf deutschen Wochenmärkten anzutreffen. Wegen des süßen Geschmacks sind die Knollen der perfekte Begleiter für dieses zitronige Risotto, welches bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen gut ankommt.

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und 20–25 Minuten im Ofen rösten.
2. Für das Risotto in einem Topf die Zwiebeln in etwas Olivenöl bei hoher Hitze glasig dünsten. Knoblauch zu den Zwiebeln geben und etwas mitdünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls mitdünsten, bis er schön glänzt.
3. Hitze reduzieren und den heißen Gemüsefond schöpfkellenweise hinzufügen. Dabei jedes Mal abwarten, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen wurde. Danach erst die nächste Kelle dazugeben. Gelegentlich rühren. Genau so weitermachen, bis der komplette Fond aufgebraucht ist, dann den Topf vom Herd nehmen.
4. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Parmesan und einen Stich Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, und alles einige Minuten bei geschlossenem Deckel im Topf ruhen lassen.
5. Das fertige Risotto mit Süßkartoffelstückchen in eine Schale geben und sofort servieren.







Auberginen, Blumenkohl, Bohnen,  
Brokkoli, Champignons, Chinakohl,  
Eisbergsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln,  
Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat,  
Kürbis, Lauch, Mais, Möhren, Paprika,  
Pastinaken, Radieschen, Rosenkohl, Rote  
Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spinat,  
Steckrüben, Süßkartoffel, Tomaten,  
Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini,  
Zwiebel





## Knuspertisch auf herbstlichem Ofengemüse

Ob als Neben- oder Hauptdarsteller – wir lieben Ofengemüse. Einfach alles aus dem Kühlschrank wird in den Ofen geschoben, und das Ergebnis ist ein herrlich aromatisches Gericht mit unzähligen Kombinationsmöglichkeiten. Es gibt kaum ein Gemüse, das sich nicht im Ofen backen lässt. Zudem bleiben beim Backen die meisten Vitamine und Nährstoffe im Gemüse erhalten.

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das gesamte Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit reichlich Olivenöl beträufeln und salzen. Im Ofen 10 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Panko, Butter, Knoblauch und Zitronenabrieb in einer Schüssel kräftig verrühren.
4. Ofengemüse aus dem Ofen holen, Fischfilets auf das Gemüse legen und leicht salzen. Die Butter-Panko-Mischung auf den Filets verteilen und weitere 10–15 Minuten im Ofen garen.

### Zutaten für

#### 10 Kinderportionen:

##### Für das Gemüse:

- 4 EL Olivenöl
- 1 Hokkaidokürbis, entkernt und in 5cm große Stücke geschnitten
- 3 Rote Bete Knollen, geschält, halbiert und in 0,5cm dicke Scheiben geschnitten
- 10 Drillinge, mit Schale geviertelt
- 10 Champignons, halbiert
- 1 rote Zwiebel, in grobe Stücke geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

##### Für den Fisch:

- 10 Kabeljaufilets, aufgetaut
- 300g Panko oder Semmelbrösel
- 200g Butter, geschmolzen
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Zitronen (Abrieb)

# November



Champignons, Chinakohl, Fenchel,  
Grünkohl, Kürbis, Lauch, Pastinaken,  
Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl,  
Schwarzwurzeln, Spinat, Spitzkohl,  
Steckrüben, Topinambur, Weißkohl,  
Wirsing





### Zutaten für

### 10 Kinderportionen:

- 6 Stangen Lauch, in 1cm dicke Ringe geschnitten
- 8 Schalotten, fein gehackt
- 50g glatte Petersilie, fein gehackt
- 200ml Olivenöl
- 240g Weizenmehl
- 2 EL Backpulver, leicht gehäuft
- 300ml Milch
- 2 Ei
- 2 Eiweiß
- 1,5 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1,5 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz

## Orientalische Lauchpuffer

„Lauch!? Das esse ich nicht!“ Diese Reaktion wäre zu erwarten, wenn Kinder wüssten, aus was diese Puffer gemacht wurden. Wir möchten Euch dennoch diese krossen, fluffigen, leicht süßlichen und orientalischen Puffer nicht vorenthalten. Sie schmecken – warm mit Kräuter-Dip, aber auch kalt am nächsten Tag – Groß und Klein besonders fein.

### Zubereitung:

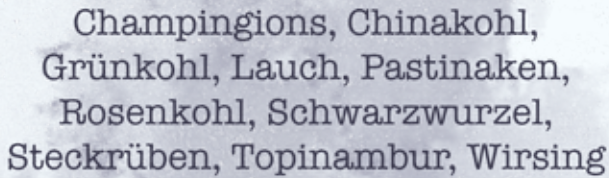
1. In einer großen Pfanne die Hälfte des Olivenöls auf mittlerer Hitze heiß werden lassen, und die Schalottenwürfel sowie den Lauch etwa 15 Minuten darin braten, bis beides weich ist.
2. Die Lauch-Zwiebelmischung in eine Schüssel umfüllen, Petersilie, Zucker, Salz und die restlichen Gewürze untermischen, und die Masse abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Eiweiß schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben, und unter die abgekühlte Lauchmasse heben. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen, Ei und Milch zufügen und zu einem Teig verrühren. Den Teig behutsam unter die Lauchmasse ziehen.
4. In der Pfanne mit dem restlichen Öl bei mittlerer Hitze portionsweise die Puffer etwa 2–3 Minuten von jeder Seite ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm mit Kräuter-Dip servieren.
5. Alle Zutaten für den Dip in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein pürieren.

### Kräuterdip

- 200g Schmand
- 200g griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 kleine Knoblauchzehen, gepresst
- 30g glatte Petersilie, fein gehackt
- 20g Schnittlauch, fein gehackt
- 1/2 TL Salz



# Dezember



Champignons, Chinakohl,  
Grünkohl, Lauch, Pastinaken,  
Rosenkohl, Schwarzwurzel,  
Steckrüben, Topinambur, Wirsing





## Gebackene Topinambur-Ecken mit Kräuter-Dip

Topinambur ist eine Wunderknolle mit herrlich leuchtend gelben Blüten, die als neuestes heimisches Superfood gehandelt wird.

Die Knollen erinnern äußerlich an Ingwer, schmecken aber nussig-süßlich und sind ein prima Sattmacher. In Topinambur stecken jede Menge Ballast- und Nährstoffe, welche sich positiv auf das Immunsystem auswirken. Dieses Gemüse ist also die perfekte Wahl für die kalte Jahreszeit!

### Zubereitung:

1. Öl gemeinsam mit dem Maismehl, dem Parmesankäse, den Kräutern und Gewürzen verrühren und in eine große Schüssel geben. Topinambur dazu geben und darin schwenken.
2. Das panierte Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten goldbraun backen.
3. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. Dafür alle Zutaten für den Dip in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Fritten direkt aus dem Ofen mit Dip servieren.

### Zutaten für

### 10 Kinderportionen:

Für die Topinambur-Ecken

- 1,5kg Topinambur, geschält und geviertelt
- 4 Esslöffel Öl
- 100g Maismehl
- 100g Parmesan
- frische Kräuter nach Belieben
- Salz

### Für den Kräuter-Dip

- 200g Schmand
- 200g griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 kleine Knoblauchzehen, gepresst
- 30g glatte Petersilie, fein gehackt
- 20g Schnittlauch, fein gehackt
- 1/2 TL Salz



## Was kommt heute auf deinen Teller?

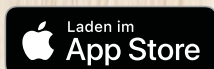
*Tolle Rezeptvorschläge findest du in unserer kostenlosen Kita-Liebblingsrezepte-App!*

Was Dich erwartet:

- Kindgerechte, einfache und gesunde Rezeptideen
- Kreative Essensgestaltung
- Individuelle Wochenplan- und Einkaufslistenstellung
- Druckfunktion und Weiterleitung von Rezepten
- Aktuelle, fachbezogene Beiträge

Weitere Infos findest Du unter [kitaeinkauf.de](http://kitaeinkauf.de).  
Oder lade die App direkt im iTunes App-Store oder Google Play-Store kostenlos herunter.

Möchtest Du Produkte aus diesem Heft bestellen?  
Dann besuche uns doch auf [www.kitaeinkauf.de](http://www.kitaeinkauf.de)



**Für weitere spannende Bastel-, Spiele- und Einrichtungsideen folge uns auf:**



#elviras.shop  
#happykidz\_de



[pinterest.com/elviras\\_bastelmaterial](https://pinterest.com/elviras_bastelmaterial)



@elvirasbastelmaterial.de  
@kitaeinkauf.de

