



SuperLeckere und  
alltagserprobte  
Lieblingsrezepte  
für Kinder

# Happy Kidz Kochbuch





# Inhaltsverzeichnis



1. Vorwort
2. Herzhaftes mit Fleisch
3. Herzhaftes ohne Fleisch
4. Kalte Küche
5. Süße Köstlichkeiten
6. Abbildungsverzeichnis

# VORWORT



In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist, das wussten schon die alten Römer. Und selten ist gesunde Ernährung so wichtig wie dann, wenn die Kleinen aufwachsen.

Deshalb haben wir von Happy Kidz gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Kochzauber die besten Rezepte für Kinder gesucht - und gefunden! Denn wer kennt sich da besser aus als Mamas, Papas, Tagesmütter und Erzieher? Unter dem Motto „Mit euch schreiben wir Geschichte - und ein Kochbuch“ sind über 40 tolle, leckere und alltagserprobte Lieblingsrezepte zusammengekommen, die wir in diesem Kochbuch für euch zusammengestellt haben.

Genau das Richtige zum Nachkochen, zur Inspiration und für alle kleinen Nasch-Liesen und Suppenkasper.

Wir von Happy Kidz wünschen viel Spaß beim Kochen, Naschen und Schlemmen!



# Herzhaftes mit Fleisch

happy kidz



### Zutaten:

500g Hackfleisch  
2 Eier  
Semmelbrösel  
1 kleine Zwiebel  
1/2 Bund Petersilie  
1 kg Kartoffeln  
1 kg Karotten  
250ml Wasser



Rezept von Susi:

Frikadellen  
mit Karotten,  
Salzkartoffeln und  
Rahmsoße

### Zubereitung:

Für die Frikadellen Hackfleisch, Eier, Semmelbrösel, gehackte Petersilie und Zwiebeln zu einem einheitlichen Teig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hackfleischmasse Frikadellen formen und in Sonnenblumenöl ausbacken. Kartoffeln und Karotten schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und weichkochen. Für die Rahmsoße aus dem Bratensaft der Frikadellen mit etwas Butter und Mehl eine Mehlschwitze bilden, mit Wasser und Milch aufgießen und mit Brühe und Schnittlauch würzen.





Rezept von Sara:



## Pizza ohne Boden

### Zutaten:

3 Eier  
200g Mehl  
200g geriebener Käse  
100g Salami  
100g Schinken  
1 Dose Pilze  
1 Glas Paprika  
Salz, Pfeffer, Pizzagewürz, Oregano  
150 mL Milch

### Zubereitung:

Salami und Schinken würfeln,  
die Pilze in Scheiben schneiden.  
Alle Zutaten zu einer Masse verarbeiten,  
auf ein gefettetes Backblech geben und  
bei 200C 20 min backen.

### Zutaten:

500g TK-Spinat  
2 Schalotten  
Lasagneblätter  
Salz, Pfeffer und Muskat  
200g geriebener Käse  
Milch



Rezept von  
Stephanie Swoboda:

## SchnappiLasagne

### Zubereitung:

Schalotten anschwitzen und den Spinat dazugeben, kräftig würzen.  
Sobald der Spinat getaut ist, das Ganze mit Milch ablöschen.  
Spinatmasse und Lasagneblätter abwechseln in einer Auflaufform schichten,  
den Käse darüberstreuen und bei 180C für 30 min backen.





Rezept von Jenny:



## Pizzatoast

### Zutaten:

Toastbrot  
1 Packung Kräuterbutter  
250g Tomaten  
200g Salami  
200g Käse  
1 Dose Mais  
2 Paprika

### Zubereitung:

Tomaten, Salami und Paprika würfeln, mit Käse und Mais vermischen.  
Das Toastbrot mit einem Nudelholz dünn ausrollen und mit Kräuterbutter bestreichen.  
Die Pizzamasse darauf verteilen und bei 180C ca. 15 min backen.



### Zutaten:

500 g Nudeln  
1 Zwiebel  
1 Becher Creme Fraiche  
200ml Milch  
200 g geräucherter Lachs  
1TL Salz  
2 EL ÖL  
Butter, Petersilie und Pfeffer



Rezept von  
Stephanie Göhlert:

### Piratennudeln à La Bemmchen

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Für die Soße 1 EL Butter und eine kleingehackte Zwiebel andünsten. Milch, Creme Fraiche sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und aufkochen lassen. Wenn die Nudeln gar sind, abschütten und in die Soße geben.

Gut mischen und den in Streifen geschnittenen Lachs darüber legen. Nochmals abschmecken und mit geriebenen Käse und Petersilie garnieren.





Rezept von  
Melli Bollmann:



## Schinkennudeln mit Lauch

### Zutaten:

1 Bund frischer Lauch  
400g Kochschinken  
200g Kräuterschmelzkäse  
50ml Milch  
500g Bandnudeln

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.  
In der Zwischenzeit den Lauch in dünne Ringe schneiden, in leicht gesalzenem Wasser 5 min kochen, danach abgießen und das Kochwasser auffangen.  
Lauch, in Streifen geschnittenen Schinken und Käse in einen Topf geben und so viel Lauchwasser und Milch hinzugeben, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Abschmecken und mit den Nudeln servieren.

### Zutaten:

250g Reis  
Gemüse nach Belieben  
Fleisch nach Belieben  
200ml Gemüsebrühe  
Crème Fraîche



Rezept von  
Sandra R.:

## Gemüse-Reis-(Fleisch)- Pfanne

### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanleitung garen. In der Zwischenzeit das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und anbraten. Das Gemüse ebenfalls kleinschneiden und zum Fleisch geben, sobald es gar ist. Den fertigen Reis zugeben. Mit Gemüsebrühe und Crème Fraîche ablöschen und nach Belieben würzen.





Rezept von Manuela:

## Schmorgurkenpfanne Schmorzucchinipfanne

### Zutaten:

Salatgurke oder Zucchini  
500g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
200ml Sahne  
150ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Kräuter und Bohnenkraut

### Zubereitung:

Hackfleisch und gewürfelte Zwiebel anbraten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Gurke, bzw. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben. Die Pfanne abdecken und alle Zutaten schmoren lassen, bis das Gemüse gar ist. Abschließend Sahne hinzugeben und einkochen, zum Schluss nach Geschmack würzen.

Dazu passen Kartoffeln und Tomatensalat.

### Zutaten:

1 Packung TK-Blätterteig  
1 Dose Tomatensoße  
200g Salami  
200g Schinken  
Gemüse nach Wahl  
200g Käse




Rezept von Jennifer:

## Pizzaschnecken

### Zubereitung:

Den Blätterteig ausrollen und mit Tomatensoße bestreichen.  
Salami und Schinken sowie Gemüse nach Wahl und Käse darauf verteilen.  
Den Blätterteig zusammenrollen und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden.  
Die Schnecken auf ein Backblech legen und bei 180C ca. 10 min backen.





Rezept von  
Chrissi Schmitz:



## Kartoffeln mit Hack-Gemüse-Soße und Kräuterquark

### Zutaten:

500g Kartoffeln  
500g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
100ml Gemüsebrühe  
je 1 Zucchini, 1 rote Paprika  
1 Dose Mais, 1 Bund Möhren  
250g Quark  
frische Kräuter

### Zubereitung:

Pellkartoffeln 20 min lang garkochen. In der Zwischenzeit das Hackfleisch anbraten. Zwiebeln und kleingeschnittene Möhren dazugeben, sobald es gar ist. Das restliche in mundgerechte Stücke geschnittene Gemüse dazugeben und nach dem Anbraten mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles garen lassen, bis das Gemüse bissfest ist und nach Bedarf würzen. Kräuter klein hacken und mit dem Quark vermischen. Pellkartoffeln klein schneiden, Hack-Gemüse-Soße darübergeben und etwas Quark dazutun.

## Zutaten:

1 Fladenbrot  
1 Zwiebel, 2 Eier  
1,5 kg Hackfleisch (gemischt)  
etwas Paniermehl, Salz, Pfeffer  
5 EL Mayonnaise, 2 TL Senf  
1 Flasche Hamburger Sauce  
6 EL Tomatenketchup  
1 Eisbergsalat, 2 Tomaten  
5 Gewürzgurken  
1 Packung Cheddar-Käse



Rezept von Karola:

## XXL-Hamburger/ Cheeseburger

## Zubereitung:

Hackfleisch, Eier, Salz, Pfeffer, Senf, Paniermehl und kleingeschnittene Zwiebeln miteinander vermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, leicht andrücken und bei 180°C ca. 45-60 min garen (öfters eine Garprobe machen, Backzeit variiert je nach Herd). In der Zwischenzeit das Fladenbrot in zwei Hälften schneiden und im Backofen leicht kross backen (ca. 5 min). Anschließend auf der unteren Hälfte den Salat verteilen, die Riesenboulette darauflegen und mit Käse, Gurken, Zwiebeln und Tomaten belegen. Anschließend Ketchup, Hamburger Sauce und Mayonnaise daraufgeben und die obere Hälfte zuklappen.

 happy kidz wünscht guten Appetit!





Rezept von Gabi:

## Nudeln mit Hackfleischsoße



### Zutaten:

500g Nudeln  
500g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Packung passierte Tomaten  
1 große Möhre  
Salz und Pfeffer  
Basilikum, Oregano, Thymian und  
Liebstöckel

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein schneiden und gemeinsam mit dem Hackfleisch anbraten. Möhren ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Mit den passierten Tomaten ablöschen und würzen. Abschließend noch ca. 10 min köcheln lassen. Evtl. mit einem halben Glas Wasser auffüllen.



### Zutaten:

Gemüse nach Belieben  
(z. B. Zucchini, Sellerie, Lauch,  
Möhren)  
100g Hörnchennudeln  
4 Bockwurstchen  
Salz und Pfeffer  
gemischte Kräuter



Rezept von  
Andrea Vogel:

## Gemüsesuppe mit Würstchen

### Zubereitung:

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. 1l Wasser zum Kochen bringen, Gemüse, Nudeln und etwas Salz hineingeben und ca. 10 min köcheln lassen, abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würstchen in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Ca. 5 min ziehen lassen, bis sie warm sind. Zum Schluss die gemischten Kräuter über die fertige Suppe geben.





Rezept von  
Katrin Thönis:



## Fischstäbchenauflauf

### Zutaten:

12 Fischstäbchen,  
1/2 Packung TK-Spinat  
1 Zwiebel, 4 Eier  
800g Kartoffeln  
50g Frischkäse, 1 EL Margarine  
4 Scheiben Schmelzkäse  
100ml Milch  
Salz und Pfeffer  
Knoblauchpulver und Muskat  
Röstzwiebeln

### Zubereitung:

Die Kartoffeln in ca. 20 min gar kochen. Die Fischstäbchen von beiden Seiten knusprig braten und in eine flache Auflaufform geben. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, anbraten und den Spinat dazugeben. ALLES kurz aufkochen lassen, den Frischkäse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Spinat auf den Fischstäbchen verteilen. Anschließend die Eier als Spiegeleier backen, sodass das Eigelb noch nicht gestockt ist und auf den Spinat legen. Den Toastkäse darauf legen und den Auflauf für ca. 10 min bei 180C backen. Die Kartoffeln abgießen und mit der Margarine und Milch zu einem sämigen Kartoffelbrei verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken. Mit Röstzwiebeln dekorieren.

### Zutaten:

500g Nudeln  
1 Ring Schinkenwurst  
3 Zwiebeln, Salz und Pfeffer  
1 Zehe Knoblauch  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika  
1 Dose Mais  
1 Tube Tomatenmark  
etwas Zitronensaft  
Gewürze nach Geschmack  
Schnittlauch, Petersilie



Rezept von Tanja:

## Buntes Würstchengulasch

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die Schinkenwurst in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken und dazugeben. Die Paprika klein schneiden und ebenfalls anbraten. Anschließend mit Tomatenmark und so viel Wasser ablöschen, dass alle Zutaten bedeckt sind. Den Mais dazugeben und nach Belieben würzen. Das Gulasch für ca. 15 min köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.





Rezept von  
Naomi Prause:



Wiener mit  
Karotten, Kartoffeln  
und Lauch

Zutaten:

250g Kartoffeln  
250g Karotten  
1 Stange Lauch  
etwas Butter und Milch  
Salz, Pfeffer und Muskat  
1 Dose Wiener Würstchen

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten und Lauch klein schneiden und in ca. 20 min gar kochen, anschließend mit Butter, Milch und Gewürzen pürieren.

Die Wiener Würstchen in Scheiben schneiden, die Haut abziehen und kleine Blumen ausstechen.

Anschließend das Püree mit den Würstchen verzieren.

### Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln  
2 Bünd Suppengemüse  
1 Bund glatte Petersilie  
400 g Wiener  
Gemüsebrühe  
zwei Lorbeerblätter  
3-4 Nelken  
etwas Kümmel  
1 Becher Crème fraîche



Rezept von  
Tagesmutter Susi:

## Kartoffelsuppe mit Würstchen

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und vierteln, Suppengemüse waschen, putzen und klein schneiden. Gewürze in ein Teeei (Teesieb oder Teebeutel) geben, alles zusammen in einem großen Topf mit Gemüsebrühe aufgießen und kochen lassen, bis es gar ist. Das Teeei entfernen, die Hälfte der Suppe in ein anderes Gefäß füllen, Würstchen im Ganzen oder klein geschnitten in den Topf geben. Die Hälfte in dem anderen Gefäß mit einem Pürierstab fein zerkleinern und dann alles wieder zusammen in den großen Topf geben und vermischen, dadurch entsteht eine gewisse Sämigkeit. Die restliche Suppe noch leicht mit dem Kartoffelstampfer stampfen, abschließend Crème fraîche und gehackte Petersilie dazugeben.

 happy kidz wünscht guten Appetit!





Rezept von  
Steffi Hapunkt,  
Cathleen Fröhlich,  
Jenny:

## Spaghetti-Würstchen

### Zutaten:

1 Packung Bockwürstchen  
500g Spaghetti

### Zubereitung:

Würstchen in Stücke schneiden und mit rohen Spaghetti durchstechen. In einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und kochen, bis die Spaghetti gar sind.

Dazu schmeckt Zwiebel-Zucchini-Chutney oder eine andere Lieblingssoße der Kinder.

Pur genießen oder mit selbstgemachter Tomatensoße servieren.

### Zutaten:

5 EL Öl  
Gewürze und Kräuter nach Belieben  
1kg Kartoffeln  
500g Bratwurst  
4 rote Zwiebeln  
2 grüne Paprika  
250g gelbe Cherrytomaten



Rezept von Sabrina:

## Bunte Bratwurst-Spieße

### Zubereitung:

Aus Öl und Gewürzen (alternativ Kräutern) eine Marinade anrühren. Die Kartoffeln waschen, aber nicht schälen. Die Zwiebeln putzen und in Viertel schneiden. Paprika putzen und mundgerecht portionieren. Bratwurst in dicke Stücke schneiden (es gehen auch Nürnberger Bratwürstchen im Ganzen). ALLE Zutaten abwechselnd auf Holzspieße stecken und mit der Marinade bepinseln. Die Spieße rundum anbraten und immer wieder einstreichen. Dazu passen diverse Dips oder auch simples Ketchup oder Barbecuesoße.





Rezept von  
Kerstin Fahn:



## Nudeln mit Thunfischcreme

### Zutaten:

300g Nudeln  
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
1 Becher Sahne  
1 TL Sardellenpaste  
1 TL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer  
Dill zum Abschmecken

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Für die Creme zuerst den Thunfisch mit allen Zutaten, außer der Sahne, verrühren und nach Geschmack abschmecken. Dann die Sahne schlagen und unter die Thunfischpaste heben.

Die Creme wird kalt auf die heißen Nudeln gegeben.



### Zutaten:

6 Hähnchenschenkel  
Salz, 2 EL Curry  
1 Zwiebel  
2 Äpfel, 2 Möhren  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Mehl  
1 Liter Hühnerbrühe  
1 Prise Zucker,  
evtl. etwas Sahne  
Reis



Rezept von  
Martina Stolte:

## Reis mit Currysoße und Hähnchen

### Zubereitung:

Die Hähnchenschenkel mit Salz und etwas Curry einreiben, das restliche Curry beiseite stellen. Margarine in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenschenkel rundherum ca. 10 min anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Äpfel und Möhren schälen und würfeln. Die Hähnchenschenkel herausnehmen und dafür die Apfel-, Zwiebel- und Möhrenwürfel ins Bratfett geben und 5 min unter Rühren anbraten. Tomatenmark einrühren, Mehl und restliches Curry darüberstäuben und gut durchschwitzen lassen. Anschließend mit heißer Hühnerbrühe ablöschen und die Hähnchenschenkel dazugeben, insgesamt 45 min schmoren lassen. Mit Zucker und evtl. Sahne abschmecken, die Schenkel herausnehmen und die Soße pürieren.

 happy kidz wünscht guten Appetit!



# Herzhaftes ohne Fleisch

happy kidz



## Zutaten:

150 g Magerquark  
100 g Frischkäse  
150 g Joghurt  
3 EL Milch  
1 EL Essig, Salz, Pfeffer  
500 g Kürbis  
500 g schwarze Spaghetti  
1/2 Paprika  
2 Lauchzwiebeln  
3 EL Olivenöl



Rezept von  
Antje Methner:

## Spuk-Spaghetti

## Zubereitung:

Quark, Frischkäse, Joghurt, Milch und Essig zu einer cremigen Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis schälen, Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit einer Ausstechform Knochen ausstechen. Nudeln in Salzwasser ca. 10 min kochen, die Kürbisknochen zum Schluss 3 bis 4 Minuten mitgaren. In der Zwischenzeit Paprika und Lauchzwiebeln klein schneiden und in Öl andünsten. Nudeln mit Knochen zugeben und nach Belieben würzen.  
Joghurt-Dip dazu reichen.





Rezept von  
Gausmann:



## Stampfkartoffeln mit Ei und Gurke

### Zutaten:

1kg Kartoffeln  
50g Butter  
200ml Milch  
Salz, Pfeffer, Muskat  
4 Eier  
1 Salatgurke

### Zubereitung:

Kartoffeln in ca. 20 min gar kochen,  
mit Butter und Milch zerstampfen,  
mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
Dazu schmeckt am besten Spiegelei und Salatgurke.

### Zutaten:

200g Weizenmehl  
200g Vollkornmehl  
4 Eier  
500ml Milch  
etwas Mineralwasser  
3-4 Karotten (je nach Größe)  
2 Zucchini  
200g geriebener Käse  
2 TL Brühe



Rezept von Lisa:

## Gemüse- Pfannkuchen

### Zubereitung:

Mehl, Eier und Milch verrühren. Solange Mineralwasser dazugeben, bis der Teig flüssig ist. Anschließend den Teig ca. 30 min ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse raspeln und mit dem Käse vermischen. Teig und Gemüsemasse vermengen, kräftig würzen und anschließend portionsweise in einer Pfanne mit Öl ausbacken. Dazu passt Kräuterquark.





Rezept von  
Patricia Söffge:



## Zucchini-Möhren-Taler

### Zutaten:

250g Zucchini  
150g Möhren  
1 Zwiebel  
150g Sonnenblumenkerne  
Salz, Pfeffer und Kräuter  
3 Eier  
100g Semmelbrösel

### Zubereitung:

Zucchini und Möhren grob raspeln, die Zwiebel fein würfeln und dazugeben. Die Sonnenblumenkerne anrösten, in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Zucchini und Möhren ca. 5 min anbraten und mit in die Schüssel geben. Die Masse würzen, Eier und Semmelbrösel untermischen und zu Talern formen. Die fertigen Taler in einer Pfanne mit Öl ausbacken, bis sie goldbraun sind. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

### Zutaten:

500g Kartoffeln  
2 Möhren  
1 Paprika  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
500g Hackfleisch  
Salz, Pfeffer und Paprika  
Knoblauch und Oregano  
Olivenöl



Rezept von  
Sabine KLahold:

## Selbstgemachte Pommes mit Gemüsestäbchen

### Zubereitung:

Die Kartoffeln und das Gemüse in Pommesähnliche Stäbchen schneiden, mit Salz, Öl, Pfeffer und Oregano in eine Schüssel geben und gut vermengen. ALLES auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika mischen und kleine Bällchen formen. Diese ebenso auf dem Backblech verteilen. ALLES im vorgeheizten Backofen bei 200C ca. 45 min garen, dabei mehrmals wenden.





Rezept von Simone:

## Bunte Schleifchennudeln

### Zutaten:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 250g Tomaten
- 300g Schleifchennudeln
- 1 Bund Petersilie

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten vorsichtig einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und danach die Haut abziehen. Frühlingszwiebeln und Lauch in dünne Ringe schneiden, die Petersilie klein hacken. ALLES in etwas Butter anschwitzen, die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze ca. 7 min dünsten. Die Nudeln dazugeben, alles gemeinsam erhitzen und mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.



### Zutaten:

500g Nudeln  
200g Frischkäse  
3 Tomaten  
150g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer und Kräuter



Rezept von Vera:

### Friskäse-Tomaten- Nudeln

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.  
In der Zwischenzeit die Tomaten klein schneiden.  
Tomaten, Friskäse und geriebenen Käse vermischen,  
mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und die Nudeln dazugeben.





Rezept von Thore:



## Bunter Gemüseauflauf mit Käse

### Zutaten:

200g Brokkoli  
200g Blumenkohl  
100g Kohlrabi  
400g Kartoffeln  
2 Becher Sahne  
1 Packung Schmelzkäse  
200g geriebenen Käse  
Mehl, Butter  
Kräuter

### Zubereitung:

Alles Gemüse putzen, schälen, in gleich große Stücke schneiden und ca. 10 min in Salzwasser garen. Dann abgießen, das Wasser dabei auffangen und einen Viertelliter zur Seite stellen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. In einem Topf eine Mehlschwitze aus einem kleinen Löffel Mehl und einem Löffel Butter herstellen. Mit dem Wasser aufgießen, Sahne und etwas Brühpulver dazugeben, anschließend alles abschmecken. Den Schmelzkäse auflösen und alles schön heiß werden lassen. Mit Kräutern abschmecken und dann die Soße über das Gemüse geben, mit Käse bestreuen und im Ofen bei 180C noch ca. 20 min backen lassen.

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
5 Eier  
Semmelbrösel  
500g Kartoffeln  
etwas Butter und Milch  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 Bund Petersilie



Rezept von Anna:

Gebackener  
Blumenkohl mit  
Kartoffelstampf

### Zubereitung:

Den Blumenkohl in Röschen teilen und bissfest kochen. Zwei tiefe Teller bereitstellen, in einem die Eier aufschlagen, in den anderen die Semmelbrösel geben. Blumenkohl darin panieren und in einer Pfanne ausbacken.  
Die Kartoffeln kochen, mit Butter und Milch zu Kartoffelstampf verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.





Rezept von  
Manuela Mursch:

## Möhren- Zucchini- Muffins



### Zutaten:

1 1/2 Becher Weizenvollkornmehl  
1 1/2 Becher Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
2 EL brauner Rohrzucker  
1 kleine Möhre, gerieben  
1 kleine Zucchini  
1 EL Mohn  
3 EL Margarine, zerlassen  
2 Eiweiß  
4 EL Milch

### Zubereitung:

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, Rohrzucker, Möhre, Zucchini und Mohn hinzufügen und gut mischen. Margarine, Eiweiß und Milch gut verrühren, das Milchgemisch zu den trockenen Zutaten geben und vermengen. Achtung: Nicht zu viel rühren, sonst wird der Teig zu fest. Die vorbereiteten Backformen mit dem Teig etwa zu 2/3 füllen und ca. 20 Minuten bei 210°C backen.

Tipp: Die Muffins können auch super eingefroren werden.

### Zutaten:

2kg Kartoffeln  
2 große Kohlrabi  
400g Kräuterschmelzkäse  
10 Würstchen  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
Salz, Gemüsebrühe, etwas Majoran  
und Oregano



Rezept von Daniela:

## Knollentopf

### Zubereitung:

Die Kartoffeln und den Kohlrabi in kleine, mundgerechte Würfel schneiden und in einem großen Topf knapp mit Wasser bedecken. Mit Gemüsebrühe und etwas Salz würzen und kochen, bis das Gemüse gar ist. In der Zwischenzeit die Kräuter hacken und die Würstchen kleinschneiden. Sobald die Kartoffeln und der Kohlrabi gar sind den Schmelzkäse einrühren, die Kräuter und Würstchen hinzufügen und nach Bedarf abschmecken.



# Kalte Küche

happy kidz



### Zutaten:

250g Reis  
Salz und Pfeffer  
1TL Senf  
3 EL Essig  
6 EL Öl  
1 Dose Mais  
1 Dose Erbsen  
1 Dose Paprika  
1 Dose Thunfisch



Rezept von Inga:

## Bunter Reissalat

### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe garen. Für das Dressing Senf, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abkühlen lassen, danach mit Dressing und Gemüse vermischen.

Tipp: Dazu Igelwürstchen reichen:

Würsten in ca. 5cm lange Stücke schneiden, die Enden jeweils kreuzförmig einritzen und anbraten.





Rezept von Hanna:



## Pausenbrot mal anders

### Zutaten:

Brot  
Käse  
Wurst  
Paprika  
Gurke  
Radieschen

### Zubereitung:

Brot in Scheiben schneiden und mit Plätzchen-Förmchen ausstechen (Herz, Stern etc.).

Mit Käse oder Wurst belegen, mit Paprikastreifen, Radieschen oder Gurkenscheiben dekorieren.

Tipp: Mit Radieschen-Scheiben und einem ausgeschnittenen Paprikastreifen kann ganz leicht ein Smiley-Gesicht auf ein Brot gezaubert werden.



### Zutaten:

4 Eier  
2 kleine Tomaten  
1 EL Mayonnaise



Rezept von Sarah:

## FLiegenpilze

### Zubereitung:

Die Eier in ca. 8 bis 10 Minuten hart kochen, schälen und am abgeflachten Ende etwas abschneiden, so dass sie sicher stehen.

Die Tomaten waschen und halbieren, die Kerne entfernen und die Tomatenhälften über die Eispitze stülpen.

Zum Schluss das rote Tomatendach mit Mayonnaise-Pünktchen verzieren.

Tipp: Die FLiegenpilze in einer „Wiese“ aus Spinat oder Salat anrichten.





Rezept von Daniela:

## Fruchtiger Thunfischsalat

### Zutaten:

500g Hörnchennudeln  
3 Dosen Thunfisch im eigenen Saft  
2 Salatgurken, 8 Tomaten  
8 Scheiben Ananas  
4 EL ÖL, 2 EL Balsamico  
4 rote Paprika  
4 Löffel Creme Fraiche  
Salz und Pfeffer, Kräuter,  
3 Lauchzwiebeln

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Gurke, Tomaten, Paprika und Ananas klein schneiden und in einer Schüssel vermengen, den zerpfückten Thunfisch dazugeben.

Essig und Öl miteinander aufschlagen und mit Salz, Pfeffer, Creme fraiche und Kräutern abschmecken.

Das Dressing und die Salatzutaten in der Schüssel vorsichtig vermengen und mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

### Zutaten:

2 Packungen Frischkäse  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 kleine Zwiebel  
4-5 Gewürzgurken  
1 Becher Sahne  
etwas Milch  
Salz und Pfeffer



Rezept von Sara:

## Friskkäse-Dip mit Gemüse

### Zubereitung:

Das Gemüse sehr klein schneiden/ raspeln und in eine Schale geben.  
Den Friskkäse mit Sahne verrühren, evtl. mit etwas Milch ergänzen,  
mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Gemüse mischen.

Passt am besten zu Baguette, aber auch als Dip für Karotten, Salatgurken, etc.



# Süße Köstlichkeiten

happy kidz



## Zutaten:

100g Kokoszwieback  
70g Butter  
600g Doppelrahm-Frischkäse  
300g Joghurt  
Schale und Saft von 1 Zitrone  
1 Päckchen Tortenguss  
100g Zucker  
100g rotes Gelee



Rezept von  
Antje Methner:

## Spinnennetz- Käsekuchen

## Zubereitung:

Den Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und zerbröseln. Butter schmelzen, mit dem Zwieback vermischen, in eine Form (26 cm) drücken und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Frischkäse, Joghurt, Zitronenschale und -saft verrühren. Tortenguss und Zucker vermischen, 150ml Wasser zugeben und aufkochen. Mit der Käsecreme verrühren und auf den Boden streichen. Der Kuchen muss mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ruhen. Danach das Gelee erwärmen und die Torte damit spinnennetzartig verzieren.





Rezept von  
Manja Pomplun:



## Apfelklöße nach Omas Art

### Zutaten:

500g Mehl  
1 Ei  
500g Äpfel  
Wasser

### Zubereitung:

Mehl, Ei, kleingeraspelte Äpfel und Wasser zu einer zähen Masse verrühren. Einen großen Topf voller Salzwasser zum Kochen bringen, eslöffelweise die Kloßmasse hineingeben und ca. 5 min kochen.

Dazu passt geschmolzene Butter, Zucker und Zimt oder Apfelmus.

### Zutaten:

250 g Mehl  
3 Eier  
300 mL Milch  
200 mL Mineralwasser  
1 Prise Salz



Rezept von  
Blaue Rose:

Eierkuchen/  
Pfannkuchen

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren.  
Dann den fertigen Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.  
Anschließend portionsweise in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Dazu schmeckt Apfelmus oder Zucker und Zimt.





Rezept von  
Melli Bollmann:

## Quarkspeise

### Zutaten:

400g Quark  
100g Joghurt  
200g saisonales Obst

### Zubereitung:

Quark und Joghurt vermischen,  
das Obst nach Belieben passieren  
oder in kleine Stücke schneiden und dazugeben.



### Zutaten:

250g Milchreis  
1 Liter Milch  
2 kleine Dosen Mandarinen  
3 Eier  
100g Butter  
80g Zucker  
etwas Zitronensaft  
Butter  
Zucker



Rezept von Daniela:

## Milchreisauflauf

### Zubereitung:

Den Milchreis in der Milch weich kochen. Eigelb mit Butter und Zucker schaumig rühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Die Eischaummasse und die Mandarinen mit dem Milchreis mischen, mit etwas Zitronensaft würzen und den Eischnee unterheben. In eine Auflaufform füllen, mit Butterflocken besetzen und mit Zucker bestreuen. Bei 200C (Umluft) ca. 20 bis 25 min backen.





Rezept von Jennifree:

## Schoko- Bananen- Kuchen



### Zutaten:

200g Vollkornmehl  
100g gemahlene Haselnüsse  
200g Margarine oder Butter  
1 Prise Salz, 1 Prise Vanille  
3 TL Backpulver  
200g Rohrzucker  
3 große reife Bananen  
3 EL Kakao zum Backen  
Kuvertüre o.ä. zum Verzieren

### Zubereitung:

Die Margarine, den Zucker und eine Prise Salz schaumig rühren. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und unterheben. Nüsse, Mehl, Backpulver und Vanille vermischen und mit der Bananenmischung vermengen. ALLES in eine gefettete Backform geben und bei 180C ca. 80 min backen. Nach der Hälfte der Zeit mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Nach dem Abkühlen je nach Belieben mit Kuvertüre, Smarties oder Puderzucker verzieren.

## Abbildungsverzeichnis

Coverbild:

meltis @pixelio.de

Kategoriebild Herzhaftes mit Fleisch:

Gabriela Neumeier @pixelio.de

Kategoriebild Herzhaftes ohne Fleisch:

Stephanie Hoschlaeger @pixelio.de

Kategoriebild Kalte Küche:

W.R.Wagner @pixelio.de

Kategoriebild Süße Köstlichkeiten:

W.R.Wagner @pixelio.de

Vielen Dank für eure Bilder!

