



Kochen mit den Kleinen!

Zur Zubereitung mit Elementarkindern geeignet.

● Gemüse-Badespaß im Roten Meer (Gemüsemuffins in Tomatensuppe)

Zutaten für die Muffins (für 12 Stück): 100 g Karotten , 150 g Feta, 80 g Walnusskerne, 300 g Dinkelmehl Type 1050, 3 TL Weinstein-Backpulver, 1 TL Meersalz, 2 Eier, 80 ml Rapsöl + etwas Rapsöl zum Einfetten der Muffinsformen, 300 ml Buttermilch, 100 g Mais, abgetropft, frische Petersilie als Deko-Palme

Arbeitsmaterial: 1 Muffinsform (12 Stück), 1 Sparschäler, 1 Raspel, 1 Schneidebrett, 1 Gemüsemesser, 1 kleine Tüte und 1 kleiner Fleischhammer (zum Hacken der Walnusskerne), 3 tiefe Teller (für zerkleinerte Karotten, Feta und Walnusskerne), 1 Rührschüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Schneebesen, 1 Rührlöffel, 1 Sieb mit Schüssel (für den Mais), 1 Backpinsel

Zubereitung: Für die Muffins werden zunächst die Karotten geputzt und fein geraspelt, der Feta zerkrümelt und die Walnusskerne in der Tüte mit dem Hammer grob gehackt. Mische dann das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz. Verquirle anschließend die Eier mit dem Öl und der Buttermilch. Rühre unter diesen Eier-Mix dann die Mehlmischung und hebe auch Mais, Karotten, Walnüsse und Feta unter.

Heize den Ofen auf 180°C vor.

Pinself dann die Muffinsförmchen mit Öl ein und verteile den Teig gleichmäßig. Die Muffins sind nach etwa 20-25 Minuten fertig.

Tip: Die Muffins kannst du auch einfrieren und dann zu einem späterem Zeitpunkt genießen!

Tomatencremesuppe (Rotes Meer)

Zutaten für 2 Personen: 1 Flasche AlnaturaPassata, 2 TL Italienische Kräuter (getrocknet), 2 EL Olivenöl, 2 EL Schmand, 1 TL Gemüsebrühe, Meersalz und Pfeffer, nach Belieben Mozzarella und Basilikum

Arbeitsmaterial: 1 Topf, 1 Rührlöffel, 1 EL, 1 TL, evtl. 1 Brett und 1 Messer

Zubereitung: Erhitze (aber nicht kochen!) die Passata mit den Kräutern, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer. Verrühre die Suppe anschließend mit dem Schmand und gib nach Belieben noch etwas klein gewürfelten Mozzarella und etwas Basilikum hinzu.

● Couscous-Salat

Zutaten: 250 g Couscous, 2 EL Klare Gemüsebrühe, 1-2 Tomaten, 1 gelbe Paprikaschote, ½ Salatgurke, 150 g Feta, 5 EL Olivenöl, 3 EL AcetoBalsamico, 1 TL Senf, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Schnittlauch

Arbeitsmaterial: 1 Waage, Schneidebrett(er), scharfe(s) Messer, 1 mittelgroße Schale, 1 Schneebesen, 1 EL, 1 TL, 1 große Servierschüssel, 1 große Plastikschüssel

Zubereitung: Couscous in der doppelten Menge heißem /kochendem Wasser und 2 EL Gemüsebrühe in einer großen Schüssel quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Das Gemüse waschen. Tomaten, Paprika und Salatgurke in kleine Würfel und den Feta in größere Würfel schneiden. In einer mittelgroßen Schale das Olivenöl mit Balsamico, Senf, Kräutersalz und Pfeffer verrühren (evtl. die Menge verdoppeln).

Den etwas abgekühlten Couscous mit Gemüse und Sauce vermischen und in der Servierschale anrichten. Den Schnittlauch klein schneiden und über den fertigen Salat geben

● Gemüse-Spieß mit Tomaten-Dip

Zutaten (pro Kind): 5 -7 Stückchen Gemüse (z. B. Cherry-Tomate, Gurke, Paprika, Champignons, etc.), für den Dipp (reicht für ca. 4 Kinder): 250 g Quark, 1 Aufstrich Tomate-Basilikum

Arbeitsmaterial: 1 Schneidebrett, 1 scharfes Messer, 1 Schüssel, 1 EL, 1 langer Holzspieß

Zubereitung: Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stückchen. Nehmen Sie davon 5-7 Stückchen und spießen Sie diese auf einem Holzspieß auf. In einer kleinen Schale wird der Quark mit Tomate-Basilikum-Aufstrich zum Dip für das Gemüse verrührt. Fertig!

● Bäriges Beeren-Eis

Zutaten (pro Kind): 100 g Tiefkühl-Beeren, 50-100g Vollmilch Joghurt, 2-3 EL Alnatura Fruchtsoße Holunder-Cassis oder Himbeer-Cranberry, etwas Agavendicksaft zum Süßen nach Geschmack, 1 Gummibärchen zur Deko

Zubereitung: Püriere die Beeren und den Joghurt mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß und gib etwas Agavendicksaft hinzu. Ergänze nach Belieben Joghurt oder Agavendicksaft. Richte die schnelle Eiscreme in einem kleinen Glas an und dekoriere sie mit etwas Fruchtsoße und einem Gummibärchen.

Tip: Du kannst Tiefkühl-Beeren auch mit einer Banane und Vollmilch zu einem schnellen Milchshake mixen.

● Phantasie Bowle – *Swimmingpool für Obst-Tiere*

Zutaten (pro Kind): 100 ml Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz), 100 ml Birnensaft (ohne Zuckerzusatz), 50 ml stilles Wasser, 1 EL Zitronensaft, 1-2 Apfel- oder Birnenscheiben

Arbeitsmaterial: 1 kleiner Plätzchenausstecher, z.B. Bärchen, Ente, Becher/Glas/Gläser, Strohhalm, bei größeren Mengen: 1 Karaffe

Zubereitung: Mit dem Plätzchenausstecher je 1-3 kleine Tiere aus den Äpfel- und Birnenscheiben ausstechen. Säfte, Wasser und Zitronensaft gut vermischen und mit den Obsttierchen in ein Glas geben.

● Früchtetee mit Spaß-Eiswürfel

Zutaten (pro Kind): 1 Teebeutel Früchtetee, 150 ml heißes Wasser, 50 ml Traubensaft, 2 Gummibärchen

Arbeitsmaterial: Eiswürfelbereiter, Becher/Glas/Gläser, Strohhalm, bei größeren Mengen: 1 Karaffe

Zubereitung: In dem Eiswürfelbehältern in jedem Fach ein Gummibärchen füllen, mit Wasser auffüllen und im Tiefkühlfach des Kühlschranks tiefgefrieren (Dauert mehrere Stunden bis ein Tag!). Den Früchtetee in heißem Wasser ca. 8-10 Minuten ziehen lassen und etwas abkühlen lassen. Dann den Saft und die Eiswürfel hinzufügen.

Selbstgemacht – gut gemacht!!!