

*Nährstoffoptimierte Aktionswoche*  
*Märchen*  
*„Tischlein deck dich“*  
*für 1- bis 3-Jährige*



[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## *Inhalt*

<i>7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat. Schneewittchencreme</i> Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing; Quarkspeise mit Pumpernickel, Schokoraspeln und Kirschen.....	3
<i>Frau Holle-Nudeln;</i> <i>Rechmarie-Goldmariepudding</i> Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding .....	5
<i>Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat</i> Apfelpfannkuchen mit Zimtucker; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons.....	6
<i>Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet</i> Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße.....	8
<i>Aschenputtelgratin;</i> <i>Schneeweisschen und Rosenrot</i> Linsengratin mit Porree und Karotten; Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße .....	9
Übersicht der Nährstoffe für die Aktionswoche für 1- bis 3-Jährige .....	11

## „Tischlein deck dich“

### Nährstoffoptimierte Aktionswoche Thema Märchen

*7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat*  
Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing  
*Schneewittchencreme*  
Quarkspeise mit Pumpernickel, Schokoraspeln und Kirschen

*Frau Holle-Nudeln*  
Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan  
*Rechmarie-Goldmariepudding*  
Schoko-Vanillepudding

*Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat*  
Apfelpfannkuchen mit Zimtucker  
Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

*Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet*  
Kartoffelpüree <sup>6</sup> mit Erbsen, Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße,

*Aschenputtelgratin*  
Linsengratin mit Porree und Karotten  
*Schneeweißchen und Rosenrot*  
Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße

## *7-Zwerg-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat:*

### *Schneewittchencreme*

Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing; Quarkspeise mit Pumpernickel; Schokoraspeln und Kirschen  
 (Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):



#### **Hirsebratlinge**

- 30 g Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,1 kg Hirse
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
- 2 Eier
- 5 g Petersilie frisch
- 0,1 kg Haferflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver

#### **Kräuter-Joghurtsoße**

- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Gemischte Kräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

#### **Feldsalat mit Mangodressing**

- 0,2 kg Feldsalat geputzt
- 80 g Mango geputzt
- 80 ml Gemüsebrühe
- 10 g Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

#### **Quarkspeise mit Pumpernickel und Kirschen**

- 0,15 kg Magerquark
- 40 g Zucker
- 0,15 kg Schlagsahne 30 % Fett
- 50 g Pumpernickel
- 50 g Zartbitterschokolade
- 0,2 kg Sauerkirschen TK
- 80 ml Kirschsafte
- 5 g Vanillezucker
- 6 g Weizenstärke

1. Für die Hirsebratlinge Zwiebeln fein hacken und in 15 ml Öl andünsten. Hirse waschen, abtropfen und ebenfalls mit andünsten. Mit Gemüsebrühe angießen. Hirse bei mäßiger Hitze 30 Minuten quellen lassen und vom Herd nehmen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne trocken anrösten und hacken. Emmentaler reiben und zusammen mit den Eiern, den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken und der gehackten Petersilie einrühren. Würzen. Kleine Bällchen formen und in dem restlichen Öl ausbacken.
2. Für die Joghurtsoße Kräuter hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Salat Mango mit Brühe und weißem Balsamicoessig pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Feldsalat geben.
4. Für den Nachtisch Quark mit Zucker glattrühren, die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Pumpernickel und Schokolade häckseln. Kirschen mit Kirschsafte erhitzen, mit Vanillezucker süßen und mit Stärke binden. Dann Quark, Pumpernickel-Schokoladengemisch und das Kirschkompott abwechselnd in Schälchen oder Gläser schichten.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (229 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
317 kcal	1327 kJ	16,5 g	29,5 g	10,5 g	2,8 mg	0,2 mg	79 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15,8 mg	167 mg	62 mg	3,2 mg	3,5 g

*Frau Holle-Nudeln, Pechmarie-Goldmariepudding*  
 Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding  
 (Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan**

- 0,45 kg Teigwaren
- 0,5 kg Blattspinat frisch oder TK
- 20 ml Rapsöl
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.



**Pechmarie-Goldmariepudding**



- 0,8 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 30 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
- 60 g Zucker

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Spinatsoße Blattspinat in Öl dünsten. Mit Milch aufgießen, die Hälfte des geriebenen Parmesans einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. pürieren. Spinatsoße über die Nudeln geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
3. Für den Pudding aus der einen Hälfte der Milch einen Vanillepudding, aus der anderen Hälfte Schokopudding mit jeweils 30 g Zucker kochen. Entweder in zwei große Schüsseln füllen und erst vor Ort den Kindern von beiden Puddings einfüllen, oder die Dessertschälchen schräg stellen (auf ein Blech oder eine Kante) und erst einen Pudding abfüllen. Wenn dieser erkaltet ist den anderen Pudding abfüllen, so dass beide Farben zu sehen sind.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (283 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
293 kcal	1227 kJ	6,6 g	43,0 g	12,9 g	1,2 mg	0,1 mg	71 µg

  

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20,6 mg	301 mg	66 mg	2,2 mg	2,8 g

*Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat*  
 Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons  
 (Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Apfelpfannkuchen**

5 Eier  
 85 g Weizenmehl Type 1050  
 0,13 kg Haferflocken  
 0,32 l Milch 1,5 % Fett  
 20 g Zucker  
 Jodsalz  
 0,4 kg Äpfel geschält  
 20 g Zucker  
 Zimt  
 20 ml Rapsöl



**Kopfsalat mit Gurken, Tomaten  
 und Vollkorn-Croutons**

0,3 kg Kopfsalat geputzt  
 50 g Gurken geputzt  
 80 g Tomaten geputzt  
 0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 10 g Gemischte Kräuter frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer  
 40 g Vollkorntoastbrot

1. Für die Pfannkuchen die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit Mehl, Haferflocken und Milch verrühren, Salz und Zucker hinzufügen und den Eischnee unterheben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.  
 Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben.  
 In einer Pfanne Öl erhitzen und löffelweise den Teig backen. Jede Seite etwa 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zimtzucker bestreuen.  
 Oder  
 Den Pfannkuchenteig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150°C ca. 17 Minuten backen.
2. Für den Salat Kopfsalat in Stücke zupfen, Gurken und Tomaten in Würfel schneiden. Joghurt mit gehackten Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.  
 Toastscheiben rösten und in Würfel schneiden. Salat mit der Soße vermengen und mit Croutons bestreuen.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (183 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
205 kcal	859 kJ	6,5 g	26,0 g	8,4 g	1,5 mg	0,2 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11,2 mg	82 mg	38 mg	1,7 mg	3,4 g



*Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet*  
 Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße  
 (Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Kartoffelpüree mit Erbsen**

- 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Butter
- Jodsalz

- 0,3 kg Erbsen grün TK

**Lachsfilet mit Möhrenjulienne**

- 0,4 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 30 ml Rapsöl
- 0,15 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer

**Zitronensoße**

- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- 5 g Weizenstärke
- 10 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer



1. Für das Püree Kartoffeln in Salzwasser garen und noch heiß mit warmer Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten. Evtl. nachsalzen. Erbsen ebenfalls in etwas Salzwasser garen und unter das Püree mischen oder separat zum Püree servieren.
2. Für die Lachsfilets diese in Öl dünsten. Karotten in feine Streifen schaben oder schneiden und ebenfalls dünsten. Möhrenstreifen auf die Lachsfilets drapieren (als Meerjungfrauenhaar!).
3. Für die Zitronensoße Brühe erhitzen, Sahne und Milch mit Stärke anrühren und die Brühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (248 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
267 kcal	1117 kJ	12,7 g	22,8 g	12,9 g	1,8 mg	0,2 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,7 mg	73 mg	48 mg	1,6 mg	3,3 g

*Aschenputtelgratin, Schneeweisschen und Rosenrot*  
Linsengratin mit Porree und Karotten; Grießbrei mit frischen Erdbeeren  
(Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Linsengratin mit Porree und Karotten**



- 0,25 kg Linsen
- Lorbeer, Thymian frisch oder TK
- Majoran frisch oder TK
- 5 g Gemüsebrühe gekörnt
- 1,25 l Wasser zum Einweichen und Kochen der Linsen
- Pfeffer
- 80 ml Apfelsaft
- 0,15 kg Porree geputzt
- 0,4 kg Karotten geschält
- 15 g Sesam
- 10 ml Rapsöl
- Currypulver
- 0,12 kg Sahne 30 % Fett
- 0,12 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
- 5 ml Öl zum Einfetten

**Grießbrei mit Erdbeeren**

- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 40 g Weizengrieß
- 40 g Zucker
- 0,4 kg Erdbeeren geputzt\*

1. Für das Gratin die Linsen am Vortag einweichen und am nächsten Tag mit den Gewürzen 30 Minuten garen.  
Lauch in Streifen und Möhren in Würfel schneiden. In Öl etwa 5 Minuten dünsten und mit Apfelsaft ablöschen.  
Linsen und Gemüse mit der Sahne und der Hälfte des Käses vermischen und die Masse in eine Auflaufform füllen.  
Den restlichen Käse über das Gratin streuen.  
Bei 180°C etwa 25 bis 30 Minuten goldgelb backen.
2. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen. Erdbeeren halbieren oder vierteln und in die Schälchen verteilen.  
\*Statt frischer Erdbeeren kann auch eine Erdbeersoße aus TK-Erdbeeren und 20 g Zucker hergestellt werden.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (248 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
277 kcal	1160 kJ	11,3 g	28,3 g	12,2 g	1,1 mg	0,1 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,5 mg	239 mg	59 mg	2,7 mg	5,6 g

## Übersicht der Nährstoffe für die Aktionswoche für 1- bis 3-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie		Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Balla st
	[g]	[kcal]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
<b>Gesamt</b>	<b>1191</b>	<b>1359</b>	<b>5706</b>	<b>55</b>	<b>150</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>332</b>	<b>103</b>	<b>862</b>	<b>273</b>	<b>12</b>	<b>19</b>
Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße und Feldsalat; Quarkspeise mit Pumpernickel und Kirschen	229	317	1327	17	30	11	3		79	16	167	62	3	4
Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding	283	293	1227	7	43	13	1		69	21	301	66	2	3
Apfelpfannkuchen; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Croutons	183	205	875	7	26	8	2		58	11	82	38	2	3
Kartoffelpüree mit Erbsen, Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße	248	267	1117	13	23	13	2		68	26	73	48	2	3
Linsengratin mit Porree und Karotten, Grießdessert mit Erdbeeren	248	277	1160	11	28	12	1		58	29	239	59	3	6
<b>Gesamt</b>	<b>1191</b>	<b>1359</b>	<b>5706</b>	<b>55</b>	<b>150</b>	<b>57</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>332</b>	<b>103</b>	<b>862</b>	<b>273</b>	<b>12</b>	<b>19</b>