

# Rezeptreihe

## "Kita International"

Vegetarische Gerichte und Rezepte mit fettreichem Seefisch



## Inhaltsverzeichnis

Asiatische Gemüsepfanne (Karotten, Kohlrabi, Zuckerschoten, Mungobohnensprossen) mit Erdnuss-Soße, dazu Mie-Nudeln .....	4
Auberginen-Bulgur-Gratin mit Parmesan und Fladenbrot.....	6
Beeren-Bananen-Smoothie.....	8
Börekschnecke mit Spinat-Schafskäsefüllung .....	9
Bunter Gemüsereis (Paprika, Möhre, Erbsen) als Beilage zu den Makrelenbratlingen .....	11
Chakalaka-Gemüse mit Paprika, Weißkohl, Möhren und Erbsen.....	12
Chili sin Carne con Bulgur mit Mais, Kidney-Bohnen, Paprika und geriebenem Käse.....	13
Couscous-Thunfisch-Salat mit Tomaten, Gurken, Paprika, Mais und Mozzarella .....	14
Gemüse-Hirsegratin (Lauch, Zucchini, Möhre, Paprika) mit Schafskäse .....	16
Granatapfeljoghurt.....	17
Griechischer Salat mit Paprika, Tomaten, Gurken, Oliven, Feta und Avocado .....	18
Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Karotte, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen).....	19
Heringsfrikadellen mit Senfsoße, dazu Kartoffeln und Blattsalat .....	21
Hirse-Apfel-Puffer mit Mandeln und Apfel, dazu Zitronenjoghurt.....	23
Indischer Gewürzjoghurt mit Mango .....	25
Indisches Dhal-Curry mit gelben Linsen und Kartoffeln .....	26
Joghurtquark mit Orangen, Honig und Nüssen.....	28
Kartoffeltortilla mit Gouda, dazu Spinat.....	29
Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt .....	30
Kopfsalat mit Tomate, Gurke, Croutons und Joghurtdressing.....	31
Lachsfrikadellen mit Limetten-Currysoße .....	32
Lachs-Gemüse-Ragout (Karotten, Sellerie, Zuckerschoten) mit Erdnuss-Tomatensoße, dazu Couscous .....	34
Linsenbolognese mit Bandnudeln .....	36

Linsenbratlinge mit Kräuterdip .....	37
Makrelen-Seelachs-Bratlinge mit Tomatensoße und Parmesan.....	38
Melonensalat .....	40
Möhren-Couscous-Bratlinge .....	41
Möhren-Kichererbsengemüse .....	42
Paprika-Fenchel-Curry, dazu Reis, Bulgur oder Couscous .....	43
Piratentoast (überbackener Thunfischtoast mit Gurken, Tomaten und Mais).....	45
Räucherlachsfrkadellen, dazu Gurkengemüse und Süßkartoffelpüree.....	47
Rohkost mit Hummus-Dip (Kichererbsenmus mit Sesampaste und Zitronensaft) .....	49
Südafrikanischer gebackener Maisauflauf (Bore Pap) mit Lauch und Käse .....	50
Süßer Couscous mit Apfelkompott .....	51
Tabouleh (Bulgur mit Tomaten, Gurken, Petersilie und Minze) .....	52
Weißer Bohneneintopf mit Reis, Fladenbrot und geriebenem Käse .....	53
Weißer Bohnensalat mit Tomaten, Sellerie und Fenchel .....	55
Zitronenbuttermilch.....	56
Zucchini-Paprika-Gemüse als Beilage zu den Kichererbsenbratlingen .....	57

vegan  einfache Zubereitung

## Asiatische Gemüsepfanne (Karotten, Kohlrabi, Zuckerschoten, Mungobohnensprossen) mit Erdnuss-Soße, dazu Mie-Nudeln

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für die Gemüsepfanne:</b>		
Knoblauch, frisch	2 g (1 Zehe)	2 g (1 Zehe)
Ingwer, frisch	2 g	2 g
Frühlingszwiebeln, frisch oder TK	50 g	60 g
Karotten, frisch oder TK	200 g	250 g
Kohlrabi, frisch oder TK	200 g	250 g
Zuckerschoten, frisch oder TK	200 g	250 g
Mungobohnensprossen, frisch oder TK	200 g	250 g
Rapsöl	30 ml	40 ml
Curry, Paprikapulver		
Gemüsebrühe	300 ml	350 ml
Kokosmilch	100 ml	120 ml
Sojasoße	20 ml	25 ml
Pfeffer		
Erdnusscreme (ohne Stücke)	50 g	60 g
Wasser	ca. 25 ml	ca. 30 ml
Sesamsamen	20 g	25 g
Petersilie, frisch, gehackt	5 g	6 g
<b>für die Nudeln:</b>		
Mie-Nudeln	500 g	600 g
Wasser		
Jodsalz		

### Zubereitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Das weitere Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin kurz andünsten, mit Curry und Paprika bestäuben, ebenfalls kurz mitbraten.
4. Das Gemüse (bis auf die Sojasprossen) zugeben, anbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten dünsten.
5. Die Sojasprossen zugeben, untermischen und alles weitere 5 Minuten garen.



6. Kokosmilch zugeben und mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
7. Erdnusscreme mit kochendem Wasser glatrühren, zur Gemüsepfanne geben. Alles erneut abschmecken.
8. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten und ebenfalls unter die Gemüsepfanne mischen.
9. Mit Petersilie bestreut servieren.
10. Nudeln in reichlich Salzwasser garen und zu der Gemüsepfanne reichen.

**Nährwerte pro Portion:** 240 g/ 290 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	255	1068	9,5	7,8	33,8	5,5
<b>4-6-Jährige</b>	314	1316	11,6	10	40,7	6,7

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,8	142	53	22	71	59	1,6
2,2	177	65	26	89	73	2

Um die Referenzwerte (bis auf Calcium) im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit einem Milchprodukt als Nachtisch, z.B. **Himbeerjoghurt**.

### Wissenswertes

**Asiatische Mie-Nudeln** bestehen aus Weizenmehl, Salz und Wasser und garen sehr schnell.

**Mungobohnensprossen** sind aus den Mungobohnen gezogene Jungpflänzchen/Keimlinge und werden umgangssprachlich fälschlicherweise auch Sojasprossen genannt. Während des Keimprozesses erhöht sich die Konzentration der Inhaltsstoffe stark, wodurch die Sprossen reich an Eisen, Calcium, Kalium, Magnesium, Vitamin E und anderen wertvollen Inhaltsstoffen sind.

einfache Zubereitung  vegetarisch  orientalisches

## Auberginen-Bulgur-Gratin mit Parmesan und Fladenbrot

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Auberginen, frisch	600 g	800 g
Jodsalz		
Rapsöl	30 ml	40 ml
Bulgur	300 g	400 g
Gemüsebrühe	900 ml	1200 ml
Tomatenmark	30 g	40 g
Tomaten, frisch	400 g	500 g
Zwiebeln, frisch	50 g	60 g
Rapsöl zum Fetten der Form	10 ml	15 ml
Parmesan, gerieben 30% Fett i. Tr.	100 g	120 g
Basilikum, frisch (als Garnitur)		
Weizenfladenbrot	300 g	300 g

### Zubereitung:

1. Auberginen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Mit Küchentuch abtupfen und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten bis sie fast gar sind.
2. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
3. Bulgur waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Bulgur zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen, dann das Tomatenmark unterrühren.
4. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. Auflaufform / GN-Blech fetten.
6. Auberginen, Bulgur, Tomatenscheiben und Zwiebelringe abwechselnd in die Form schichten.
7. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten überbacken.
8. Mit frischen Basilikumblättern garniert servieren und Fladenbrot dazu reichen.



## Nährwerte pro Portion: 270 g/ 350 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	293	1227	10,3	9,1	38,9	6
4-6-Jährige	361	1512	12,3	11,9	46,9	7,7

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,5	169	45	11	166	69	2,1
3,3	215	56	14	199	89	2,7

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit einem **Kopfsalat mit Tomate, Gurke, Croutons und Joghurtsoße**.

### Wissenswertes

**Bulgur** ist vorgekochter, getrockneter, geschälter und fein oder grob zerkleinerter Weizen, der v. a. im Nahen und Mittleren Osten als Beilage gereicht wird. Da er noch den Keim enthält, hat er einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen und Eisen.

mit Milchprodukt  mit frischem Obst  einfache Zubereitung

## Beeren-Bananen-Smoothie

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Beerenobst, frisch oder TK	300 g	400 g
Banane, frisch	150 g	200 g
Milch, 1,5 % Fett i. Tr.	600 ml	800 ml
Vanillezucker	8 g	10 g

### Zubereitung:

1. TK-Obst einige Minuten erhitzen und abkühlen lassen.
2. Bananen in Stücke schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in einem Standmixer fein miteinander pürieren.
3. Smoothie in Gläser oder Becher portionieren.



Nährwerte pro Portion: 105 ml/140 ml

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	57	238	2,5	1,1	8,3	0,9
<b>4-6-Jährige</b>	76	317	3,3	1,5	11	1,2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,1	38	20	20	78	16	0,3
0,1	51	27	26	103	21	0,4

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination mit den Gerichten **Chili sin carne** oder dem **Couscous-Thunfisch-Salat**.

vegetarisch  türkisch

## Börekschnecke mit Spinat-Schafskäsefüllung

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für den Teig</b>		
Weizenmehl Type 405	150 g	200 g
Weizenvollkornmehl	100 g	125 g
Speisestärke	50 g	60 g
Vollei (Eier)	60 g (= 1 Ei)	75 g
Wasser	130 ml	160 ml
Rapsöl	15 ml	20 ml
Jodsalz		
Mehl zum Ausrollen	30 g	40 g
<b>für die Füllung</b>		
Zwiebeln, frisch	50 g	60 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Rapsöl	15 ml	20 ml
Blattspinat, TK	500 g	650 g
Schafskäse 45 % Fett i. Tr.	200 g	220 g
Jodsalz, Pfeffer		
Eigelb	20 g (= 1 Eigelb)	25 g
Milch 1,5 % Fett	30 ml	40 ml

### Zubereitung:

1. Für den Teig Mehle, Stärke und Salz mischen und mit einem Handrührgerät (Knethacken) Ei, Wasser und Öl unterrühren bis ein einheitlicher, geschmeidiger Teig entsteht.
2. Den Teig in einer Frischhaltefolie mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. Für die Füllung den Blattspinat auftauen lassen und den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Beides im Öl glasig andünsten. Blattspinat zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Dann Käsewürfel untermischen.
5. Milch und Ei verrühren.
6. Den Teig nach dem Ruhen durchkneten, dann zu einer Rolle formen. Diese in 10 gleichmäßige Stücke (pro Portion ca. 50 g Teig) teilen und jedes zu einem länglichen, dünnen Teigfladen ausrollen.
7. Auf jeden Teigfladen 1/10 der Füllung geben und der Länge nach verteilen. Dabei die Ränder ca. 1 cm breit frei lassen. Die beiden Seitenränder einschlagen. Den Teig von der langen Seite her zur einer Rolle aufwickeln. Die Ränder gut zudrücken, so dass die Füllung nicht herausfällt.



9. Jedes Teigrolle so gut es geht noch etwas in die Länge ziehen und dann zu einer Schnecke aufwickeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit der Milch-Ei-Mischung bestreichen.

10. Backen bei ca. 160 °C Umluft für ca. 25 Minuten.

**Nährwerte pro Portion:** 135 g/ 170 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	228	956	9	9,7	24,4	2,7
<b>4-6-Jährige</b>	284	1188	11	11,6	31,3	3,5

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2	123	70	17	136	53	2,5
2,5	157	90	22	166	67	3,3

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit einem **Tomatensalat** als Beilage und einer Portion **Weintrauben** (~50-70 g) als Nachtisch.

### Wissenswertes

**Börek** ist ein türkisches Gebäck aus einer Art Strudelteig (Yufkateig) mit einer Füllung aus Hackfleisch, Schafskäse oder Gemüse.

einfache Zubereitung  vegan

## Bunter Gemüserais (Paprika, Möhre, Erbsen) als Beilage zu den Makrelenbratlingen

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Paprikaschoten, gelb, frisch oder TK	200 g	250 g
Karotten, frisch oder TK	200 g	250 g
Erbsen, TK	200 g	250 g
Gemüsebrühe (alternativ Salzwasser)	300 ml	360 ml
Reis, parboiled, roh	150 g	180 g
Jodsalz		

### Zubereitung:

1. Paprika und Möhren putzen, in feine Würfel (Brunoise) schneiden. Erbsen auftauen lassen.
2. Das Gemüse in der Gemüsebrühe bissfest garen.
3. Reis in Salzwasser bissfest garen.
4. Gegarten Reis mit Gemüse mischen.

Nährwerte pro Portion: 105 g/ 130 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	87	362	2,8	0,3	16,8	2,3
4-6-Jährige	108	451	3,5	0,3	20,9	2,9

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,7	115	32	24	16	15	0,9
0,9	144	41	29	20	19	1,1

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit den **Makrelen-Seelachs-Bratlingen mit Tomatensoße und Parmesan**.

afrikanisch  einfache Zubereitung  vegan

## Chakalaka-Gemüse mit Paprika, Weißkohl, Möhren und Erbsen

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Zwiebeln, frisch oder TK	60 g	75 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Paprika, rot, frisch oder TK	150 g	200 g
Paprika, gelb, frisch oder TK	200 g	250 g
Weißkohl, frisch oder TK	250 g	300 g
Möhren, frisch oder TK	200 g	250 g
Rapsöl	20 ml	25 ml
Erbsen, TK	100 g	125 g
Cayennepfeffer, Paprikapulver, Jodsalz, Pfeffer		

### Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und rote Paprika in feine Würfel schneiden. Gelbe Paprika in mundgerechte Streifen schneiden.
2. Weißkohl fein hobeln, Möhren fein raspeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, rote Paprika darin weich dünsten.
4. Gelbe Paprika zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Dann Kohl, Möhren und Erbsen ebenfalls zugeben und unter Rühren bissfest garen.
5. Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.



Nährwerte pro Portion: 100 g/ 120 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	60	252	1,8	2,3	6,3	3,4
4-6-Jährige	75	312	2,2	2,9	7,7	4,2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2	60	27	45	24	13	0,5
2,5	74	33	58	29	16	0,6

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Maisauflauf**.

### Wissenswertes

**Chakalaka** ist eine afrikanische Würzsauce (Relish), in die u.a. Karotten, Paprika- und Chilischoten, gebackene Bohnen oder in Streifen geschnittener Weißkohl gehören.

vegetarisch (ohne Käse: vegan)  einfache Zubereitung

## Chili sin Carne con Bulgur mit Mais, Kidney-Bohnen, Paprika und geriebenem Käse

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Zwiebeln, frisch	100 g	120 g
Knoblauch, frisch	5 g	5 g
Paprikaschoten, frisch oder TK	500 g	600 g
Rapsöl	30 ml	40 ml
Gemüsebrühe	800 ml	1 l
Mais, TK	300 g	350 g
Kidney-Bohnen, Konserve	250 g	300 g
Tomaten in Stücken, Konserve	400 g	500 g
Bulgur	300 g	350 g
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver		
Gouda, mind. 45 % Fett i. d. Tr.	100 g	120 g

### Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika würfeln und in Rapsöl andünsten.
2. Mit Gemüsebrühe auffüllen.
3. Mais, Kidney-Bohnen, Tomaten und Bulgur hinzufügen, aufkochen lassen und 30 Minuten zugedeckt, bei geringer Hitzezufuhr quellen lassen. Mit Jodzahl, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Gouda reiben und zum Bestreuen des Chilis dazu reichen.

Nährwerte pro Portion: 280 g/ 340 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	257	1074	8,8	8,6	31,9	7,4
4-6-Jährige	308	1289	10,4	10,8	37,4	8,7

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
3,4	192	48	57	140	74	2,4
4,2	227	57	68	169	87	2,8

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Granatapfeljoghurt** oder dem **Beeren-Bananen-Smoothie** als Nachtisch.

einfache Zubereitung  mit fettreichem Seefisch

## Couscous-Thunfisch-Salat mit Tomaten, Gurken, Paprika, Mais und Mozzarella

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Couscous	300 g	400 g
Gemüsebrühe	900 ml	1200 ml
Zwiebeln, frisch	50 g	60 g
Tomaten, frisch	250 g	300 g
Gurken, frisch	250 g	300 g
Paprikaschoten, frisch	250 g	300 g
Mais, Konserve oder TK	100 g	120 g
Zitronensaft	20 ml	25 ml
Rapsöl	30 ml	40 ml
Senf	5 g	6 g
Zucker	2 g	2 g
Jodsalz, Pfeffer		
Thunfischfilets, Konserve, in Eigensaft oder Wasser	300 g	360 g
Mozzarella	150 g	200 g
Petersilie, frisch, gehackt	5 g	6 g

### Zubereitung:

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Zwiebeln fein hacken, das weitere Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Mais und Thunfischfilets abtropfen lassen. Mozzarella in Stücke schneiden.
4. Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Senf, eine Prise Zucker mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen.
5. Couscous, Gemüse und Dressing mischen und Thunfischstücke und Mozzarella unterheben.



## Nährwerte pro Portion: 260 g/ 330 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	246	1028	14,2	8,8	25,2	3,6
<b>4-6-Jährige</b>	320	1339	17,9	11,6	33	4,6

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,7	131	40	39	85	45	1,6
3,5	169	49	47	111	57	2

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit einem **Beeren-Bananen-Smoothie** als Nachtisch.

### Wissenswertes

**Couscous** ist zu Kügelchen geriebener Grieß aus Weizen, Gerste oder Hirse, der traditionell über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird. Couscous ist typisch für die nordafrikanische Küche.

vegetarisch  einfache Zubereitung

## Gemüse-Hirsegratin (Lauch, Zucchini, Möhre, Paprika) mit Schafskäse

Zutaten für 10 Portionen:	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Hirse	300 g	400 g
Gemüsebrühe	900 ml	1200 ml
Lauch, frisch oder TK	100 g	120 g
Zucchini, frisch oder TK	200 g	250 g
Karotten, frisch oder TK	200 g	250 g
Paprikaschoten, gelb, frisch oder TK	200 g	250 g
Rapsöl	20 ml	25 ml
Jodsalz, Pfeffer		
Rapsöl zum Fetten der Form	10 ml	10 ml
Schafskäse, 45 % Fett i. Tr.	150 g	180 g
Saure Sahne, 10 % Fett	120 g	150 g
Eier	60 g (1 Ei)	120 g (2 Eier)
Tomaten, frisch	300 g	360 g
Kräuter der Provence		

### Zubereitung:

1. Hirse waschen, abtropfen lassen. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Hirse hinzufügen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse in Stücke schneiden, in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Hirse mischen.
3. Schafskäse zerkrümeln. 4. Saure Sahne und Ei mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Hälfte der Gemüse-Hirse in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Hälfte des Schafskäses bestreuen.
6. Restliche Gemüse-Hirse darauf verteilen und mit der Saure-Sahne-Ei-Mischung übergießen.
7. Tomaten in Scheiben schneiden, auf das Gratin legen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Schafskäse und gehackten Kräutern der Provence bestreuen.
8. Bei 200° C Umluft 30-40 Minuten überbacken.

**Nährwerte pro Portion:** 250 g/ 330 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	254	1064	8,1	12,4	25,4	3,5
<b>4-6-Jährige</b>	329	1379	10,8	15,7	33,5	4,4

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,8	233	42	31	85	56	2,8
3,6	305	56	38	107	73	3,7

Dieses Gericht erfüllt in Kombination mit **Zitronenbuttermilch** als Nachspeise die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung.

einfache Zubereitung  mit Milchprodukt

## Granatapfeljoghurt

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Joghurt, 1,5 % Fett	600 g	800 g
Granatapfelkerne, frisch oder TK alternativ: Granatapfel auspressen und Saft verwenden	60 g	80 g
Vanillezucker	20 g	30 g

### Zubereitung:

Joghurt mit dem Zucker und den Granatapfelkernen bzw. dem Granatapfelsaft verrühren.



Nährwerte pro Portion: 70 g/ 90 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	42	178	2,2	1	5,7	0,1
<b>4-6-Jährige</b>	58	242	2,9	1,3	7,9	0,2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
-	24	8,2	1,4	69	6,8	-
-	32	11	1,8	92	9	-

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir diesen Nachtisch zu den **Kichererbsenbratlingen mit Minzjoghurt** und dem **Zucchini-Paprika-Gemüse**.

### Wissenswertes

Der **Granatapfel** stammt ursprünglich aus Persien. Die apfelähnliche, rote Frucht des Granatapfelbaumes enthält viele, von saftigem Fruchtfleisch umhüllte Samenkerne, die vom Geschmack entfernt an Johannisbeeren erinnern und einen hohen Kaliumgehalt haben.

einfache Zubereitung  mediterran

## Griechischer Salat mit Paprika, Tomaten, Gurken, Oliven, Feta und Avocado

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Tomaten, frisch	100 g	200 g
Gurken, frisch	200 g	300 g
Paprikaschoten, frisch	200 g	300 g
Avocado, frisch	150 g	150 g
Feta, 45 % Fett i. Tr.	150 g	180 g
Oliven, grün, ohne Stein, abgetropft	50 g	60 g
Balsamicoessig	15 ml	20 ml
Olivenöl	10 ml	15 ml
Rapsöl	20 ml	20 ml
Jodsalz, Pfeffer, Oregano und Thymian		

### Zubereitung:

1. Tomaten, Gurken, Paprikaschoten und Avocado würfeln.
2. Feta ebenfalls würfeln oder zerbröseln.
2. Balsamicoessig, Öl, Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter mit dem Gemüse, den Oliven und dem Käse vermengen.



© knipseline/PIXELIO

Nährwerte pro Portion: 90 g/ 125 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	109	455	3,1	9,3	2,4	1,5
4-6-Jährige	125	523	3,4	10,4	3,3	2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,7	32	26	27	52	13	0,4
2,2	46	37	42	57	17	0,5

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Süßen Couscous mit Apfelkompott** als Hauptspeise.

mediterran  vegetarisch  einfache Zubereitung

## Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Karotte, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen)

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für den Couscous-Salat:</b>		
Couscous, roh	300 g	400 g
Gemüsebrühe (alternativ: Salzwasser)	900 ml	1200 ml
Karotten, frisch	300 g	350 g
Paprikaschoten, gelb, frisch	300 g	350 g
Kirschtomaten, frisch	200 g	350 g
Rapsöl	20 ml	25 g
Orangensaft	100 ml	120 ml
Kichererbsen, Dose, abgetropft	300 g	350 g
Limettensaft (alternativ: Zitronensaft)	20 ml	25 ml
Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel		
Petersilie, frisch, gehackt	5 g	5 g
<b>für den Halloumi-Käse:</b>		
Halloumi-Käse 45 % Fett i. Tr.	200 g	250 g

### Zubereitung:

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Karotten schräg in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren.
2. Karotten und Paprika etwa 5 Minuten in Öl anbraten, mit Orangensaft ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Tomaten und Kichererbsen untermischen. Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.
4. Gegarten Couscous unterrühren und kurz vor dem Servieren die Petersilie unterheben.
5. Halloumi-Käse in passende Portionen schneiden. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten und zum Couscous reichen.



### Wissenswertes

**Halloumi** ist ein halbfester Schnittkäse aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch, der beim Erhitzen nicht zerfließt und somit zum Grillen geeignet ist. Er ist im Mittelmeerraum verbreitet und typisch für die zypriotische Küche.

## Nährwerte pro Portion: 260 g/ 330 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	287	1203	12,3	11,2	31,1	5,5
<b>4-6-Jährige</b>	364	1524	15,5	14,1	39,9	6,8

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
3,6	187	34	41	323	56	1,9
4,5	234	41	49	402	70	2,4

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit einer Portion **frischem Obst** oder dem **Melonensalat** als Nachspeise.

mit fettreichem Seefisch

## Heringsfrikadellen mit Senfsoße, dazu Kartoffeln und Blattsalat

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für die Frikadellen:</b>		
Kartoffeln, mehligkochend	300 g	350 g
Matjesfilets, abgetropft (ggf. gewässert)	400 g	450 g
Zitronensaft	20 ml	25 ml
Weizenbrötchen, altbacken	100 g	120 g
Petersilie, frisch, gehackt	20 g	25 g
Eier	60 g	75 g
Semmelbrösel	100 g	120 g
Pfeffer		
Rapsöl	40 ml	50 ml
<b>für die Senfsoße:</b>		
Gemüsebrühe	350 ml	400 ml
Milch 1,5 % Fett	150 ml	250 ml
Senf, mittelscharf	30 g	40 g
Jodsalz, Pfeffer		
Zucker	5 g	6 g
Speisestärke	25 g	40 g
<b>für die Kartoffeln:</b>		
Kartoffeln, vorwiegend festkochend	500 g	600 g
Jodsalz		
<b>Für den Salat:</b>		
Kopfsalat (oder anderen Blattsalat der Saison), frisch	250 g	300 g
Essig	25 ml	30 ml
Rapsöl	25 ml	30 ml
Jodsalz, Pfeffer		
Zucker	3 g	4 g
Petersilie, frisch, gehackt	3 g	4 g

### Zubereitung:

1. Für die **Frikadellen** die Kartoffeln mit Schale garen, abkühlen lassen, pellen, in grobe Stücke schneiden. Brötchen einweichen.
2. Heringsfilets in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
3. Brötchen ausdrücken und mit Herings- und Kartoffelstücken durch einen Fleischwolf mit feiner Lochscheibe drehen.
4. Ei, Petersilie und Semmelbrösel zugeben, mit Pfeffer würzen und alles zu einer einheitlichen Masse verkneten. Mit feuchten Händen 20 Frikadellen formen.
5. Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
6. Für die **Senfsoße** Brühe und Milch aufkochen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden.
7. **Kartoffeln** waschen, schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten dünsten.

8. **Salat** putzen, waschen, trocken schleudern. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Salat verrühren.

**Nährwerte pro Portion:** 240 g/ 290 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß	Fett (g)	Kohlenhydrate(g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	326	1367	11,8	17	29,7	2,5
<b>4-6-Jährige</b>	393	1646	14	20	36,8	3

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,4	127	35	20	73	45	1,8
2,9	154	43	24	95	54	2,1

Mit diesem Gericht erreichen Sie größtenteils die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung. Die Calciummenge wird nicht erreicht, während die Fettmenge durch den Einsatz des fettreichen Fisches den Referenzwert übersteigt.

vegetarisch  mit Milchprodukt

## Hirse-Apfel-Puffer mit Mandeln und Apfel, dazu Zitronenjoghurt

Zutaten für 10 Portionen

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>Hirse-Apfel-Puffer:</b>		
Hirse, roh	200 g	250 g
Wasser	450 ml	600 ml
Milch, 1,5 % Fett	90 ml	120 ml
Vanillezucker	15 g	20 g
Jodsalz	1 Prise	1 Prise
Äpfel, frisch	550 g	600 g
Zitronensaft	10 ml	20 ml
Eier	180 g (= 3 Eier)	240 g (= 4 Eier)
Honig <sup>1</sup>	50 g	50 g
Weizenmehl Type 405	140 g	180 g
Mandeln, gehackt	15 g	15 g
Rapsöl (zum Braten)	40 ml	50 ml
<b>Zitronenjoghurt:</b>		
Naturjoghurt, 1,5 % Fett	300 g	400 g
Zitronensaft	20 ml	30 ml
Zitronenabrieb (einer Bio-Zitrone)		
Zucker	20 g	25 g
Zitronenmelisse		

### Zubereitung:

1. Hirse waschen, abtropfen lassen.
2. Wasser, Milch, Vanillezucker und eine Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hirse dazugeben und bei mittlerer Hitze 30 Minuten quellen lassen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Äpfel waschen, putzen, grob raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen.
4. Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.
5. Den Hirsebrei mit geraspelten Äpfeln, Eiern, Mandeln, Honig und Mehl zu einer einheitlichen Masse verrühren.



<sup>1</sup> Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Hirsebrei esslöffelweise hineingeben, etwas flach drücken (Durchmesser ca. 9 cm) und etwa 5 Minuten pro Seite goldbraun braten. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

7. Für den Zitronenjoghurt alle Zutaten miteinander vermischen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.

**Nährwerte pro Portion:** 210 g/ 260 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate(g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	276	1156	7,6	8,1	41,3	2,5
<b>4-6-Jährige</b>	340	1422	9,8	10,1	50,1	2,8

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,9	143	26	6	65	40	2,1
2,2	180	33	7	86	50	2,6

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen und die Anforderungen des DGE-Qualitätsstandards nach einer täglichen Gemüseportion in der Mittagsmahlzeit zu erfüllen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit **Rohkost mit Kräuterquark**.

### Wissenswertes

**Hirse** ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Getreidearten der Tropen und Subtropen mit kleinen, rundlichen Körnern. Die geschälten Körner können wie Reis als Beilage verzehrt werden und enthalten u.a. reichlich Magnesium und Eisen.

einfache Zubereitung  mit frischem Obst  mit Milchprodukt

## Indischer Gewürzjoghurt mit Mango

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Joghurt 1,5 % Fett	300 g	400 g
Quark, 0,3 % Fett	200 g	300 g
Zucker	25 g	30 g
Kardamom, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel		
Nelken, Safran		
Mango, frisch	500 g	600 g

### Zubereitung:

1. Joghurt, Quark und Zucker cremig rühren.
2. Gewürze, bis auf Safran, mahlen oder im Mörser zerkleinern und in einer heißen Pfanne anrösten.
3. Geröstete Gewürze und Safran mit dem Joghurt vermischen und ziehen lassen.
4. Mango in Stücke schneiden und mit dem Joghurt anrichten.



© segovax/PIXELIO

Nährwerte pro Portion: 100 g/ 135 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	73	304	4,1	0,8	11	0,9
4-6-Jährige	95	398	5,9	1,1	13,7	1,2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,5	43	25	19	63	16	0,5
0,6	56	32	23	88	22	0,8

Um die Referenzwerte, bis auf Calcium im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Weißem Bohnensalat** und den **Möhren-Couscous-Bratlingen**.

vegan  einfache Zubereitung  orientalisches

## Indisches Dhal-Curry mit gelben Linsen und Kartoffeln

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Linsen, gelb, roh	250 g	300 g
Kartoffeln	500 g	800 g
Zwiebeln, frisch	100 g	120 g
Paprikaschoten, frisch	150 g	200 g
Tomaten, frisch	400 g	500 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Wasser	900 ml	1100 ml
Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Kurkuma	je 1/2 Teelöffel	je 1 Teelöffel
Rapsöl	40 ml	50 ml
Curry, Jodsalz		
Honig <sup>1</sup>	20 g	25 g

### Zubereitung:

1. Linsen waschen und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen oder schälen, würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken.
3. Wasser mit Gewürzen zum Kochen bringen, Linsen zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Dann die Kartoffelwürfel zugeben und weitere 5 bis 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anbraten und mit Curry bestäuben.
5. Knoblauch, Tomaten und 1 Teelöffel Ingwerpulver hinzugeben, etwa 5 Minuten garen.
6. Gemüse zu den Linsen geben und mit Honig und Salz abschmecken.



## Nährwerte pro Portion: 240 g/ 310 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	177	708	7,3	4,5	23,8	4,4
4-6-Jährige	231	966	9,6	5,7	31,7	5,5

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,7	177	53,8	30	39	52	2,7
2,4	228	67,6	41	49	66	3,4

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir dieses Gericht mit **Rohkost mit Hummus-Dip** zu kombinieren.

### Wissenswertes

**Dhal** ist ein Gericht der indischen und pakistanischen Küche, bei dem Hülsenfrüchte, meistens Linsen, mit vielen Gewürzen, Zwiebeln und Knoblauch zu einer Art Brei zerkocht werden.

mit Milchprodukt  mit frischem Obst  einfache Zubereitung

## Joghurtquark mit Orangen, Honig und Nüssen

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Joghurt, 1,5 % Fett	300 g	400 g
Magerquark	200 g	250 g
Orange, frisch, filetiert	300 g	400 g
Honig <sup>1</sup>	20 g	25 g
Haselnüsse, gehackt und geröstet	30 g	40 g

### Zubereitung:

1. Joghurt, Quark und Honig zu einer cremigen Masse verrühren.
2. Orangen filetieren und in Stücke schneiden.
3. Orangenstücke unter die Quarkcreme rühren und mit Haselnüssen bestreuen.



Nährwerte pro Portion: 85 g/ 110 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	70	294	4,5	2,6	6,1	0,9
<b>4-6-Jährige</b>	92	385	5,8	3,5	8	1,2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,8	49	17	14	69	14	0,3
1	65	23	19	90	18	0,4

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen empfehlen wir die Kombination dieses Nachtisches mit dem **Paprika-Fenchel-Curry mit Bulgur**.

einfache Zubereitung

vegetarisch

mit Milchprodukt

## Kartoffeltortilla mit Gouda, dazu Spinat

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Kartoffeln, frisch geschält	1000 g	1400 g
Zwiebeln, frisch geschält	50 g	80 g
Rapsöl	20 ml	30 ml
Eier	360 g (6 Eier)	480 g (8 Eier)
Milch, 1,5 % Fett	100 ml	120 ml
Gouda, mind. 45 % Fett i. d. Tr.	80 g	100 g
Jodsalz, Pfeffer, Muskat		
Petersilie, frisch oder TK	10 g	10 g
Spinat, TK	800 g	1000 g
Crème fraîche, 30 % Fett	80 g	100 g
Jodsalz, Pfeffer, Muskat		

### Zubereitung:

1. Für die Tortilla die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die rohen Kartoffelscheiben und gehackte Zwiebeln anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier mit Milch und geriebenem Gouda verquirlen und würzen.
4. Kartoffeln in die Eiermilch geben, verrühren und erneut in die Pfanne geben.
5. Tortilla zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 30 Minuten stocken lassen.
6. Für den Spinat diesen erhitzen, würzen und mit Crème fraîche verfeinern.



**Nährwerte pro Portion:** 250 g/ 330 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	222	929	11,3	10,7	17,6	3,1
<b>4-6-Jährige</b>	297	1243	14,8	14,1	24,3	4

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,7	164	97	36	231	79	4,3
3,5	217	123	47	291	102	5,5

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit 80 g/100 g **Banane** als Nachtisch.

vegetarisch  orientalisches

## Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>Bratlinge:</b>		
Kichererbsen, Konserve, abgetropft	800 g	1000 g
Gemüsebrühe	150 ml	190 ml
Eier	120 g (= 2 Eier)	150 g (= 2,5 Eier)
Semmelbrösel	75 g	95 g
Weizenvollkornmehl	40 g	50 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Petersilie, frisch	10 g	12 g
Jodsalz, Pfeffer, getr. Koriander, Kreuzkümmel		
Rapsöl (zum Braten)	40 ml	50 ml
<b>Minzjoghurt</b>		
Minze, frisch	5 g	6 g
Joghurt, 1,5 % Fett	400 g	500 g
Zitronensaft	20 ml	25 ml
Jodsalz, Pfeffer		

### Zubereitung:

**Für die Bratlinge:** 1. die Kichererbsen mit Gemüsebrühe im Mixer pürieren. Die Masse darf ruhig noch etwas stückig sein.

2. Ei zufügen, Semmelbrösel und Vollkornmehl unterarbeiten. Knoblauch und Petersilie fein hacken und zum Teig geben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen.

3. Den Teig zu Bratlingen formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

**Für den Minzjoghurt** 1. Minze von den Stielen zupfen, fein hacken.

2. Joghurt mit Zitronensaft und gehackter Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Nährwerte pro Portion:** 165 g/ 210 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	225	942	10,1	8,5	24,3	4,5
<b>4-6-Jährige</b>	281	1177	12,6	10,6	30,4	5,6

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
3,6	166	27	9	111	50	2,4
4,5	207	34	11	138	63	3

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir zu diesem Gericht **Zucchini-Paprika-Gemüse** als Beilage und als Nachtisch den **Granatapfeljoghurt**.

vegetarisch  einfache Zubereitung

## Kopfsalat mit Tomate, Gurke, Croutons und Joghurtdressing

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Kopfsalat, frisch	300 g	350 g
Gurken, frisch	50 g	70 g
Tomaten, frisch	80 g	100 g
Joghurt, 1,5 % Fett	100 g	120 g
Saure Sahne, 10 % Fett	30 g	40 g
Kräutermischung, frisch oder TK	10 g	15 g
Jodsalz, Pfeffer		
Vollkorn-Toastbrot	40 g	50 g

### Zubereitung:

1. Für den Salat den Kopfsalat waschen und in Stücke zupfen, Gurken und Tomaten in Würfel schneiden.
2. Joghurt und Saure Sahne mit gehackten Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Toastscheiben rösten und in Würfel schneiden. Salat mit der Soße vermengen und mit Croutons bestreuen.



Nährwerte pro Portion: 60 g/ 75 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	28	118	1,3	1	3	0,9
<b>4-6-Jährige</b>	35	147	1,6	1,2	3,7	1,1

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,3	32	21	6	26	9	0,3
0,4	39	25	8	32	12	0,4

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Auberginen-Bulgur-Gratin**.

mit fettreichem Seefisch  asiatisch

## Lachsfrikadellen mit Limetten-Currysoße

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für die Lachsfrikadellen:</b>		
Lachsfilets, frisch oder TK	400 g	500 g
Weißbrot (ohne Rinde), alternativ Toastbrot	70 g	90 g
Kokosmilch	100 ml	125 ml
Frühlingszwiebeln, frisch oder TK	50 g	60 g
Rapsöl	10 ml	15 ml
Eier	60 g (= 1 Ei)	75 g
Semmelbrösel	60 g	75 g
Ingwer, frisch	3 g	4 g
Dill, frisch, gehackt	3 g	4 g
Jodsalz, Pfeffer		
Rapsöl	50 ml	60 ml
<b>für die Limetten-Curry-Soße:</b>		
Kokosmilch	400 ml	500 ml
Limettensaft	30 ml	40 ml
abgeriebene Limetten-/Zitronenschale	2 g	3 g
Currypulver, Jodsalz, Pfeffer		
Speisestärke	10 g	12 g

### Zubereitung:

1. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Kokosmilch erhitzen und Weißbrot darin einweichen.
3. Frühlingszwiebeln und Ingwer putzen, fein hacken, in Öl kurz andünsten.
4. Brot ausdrücken, mit dem Fisch vermischen. Zwiebeln, Ingwer, Ei, Semmelbrösel und Dill zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einer einheitlichen Masse verkneten und 10 Frikadellen formen.
5. Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
6. Für die Soße Kokosmilch erhitzen, Limettensaft und -schale hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Currypulver abschmecken.
7. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße einrühren.



## Nährwerte pro Portion: 115 g/ 145 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	181	757	9,3	11,1	10,6	0,7
<b>4-6-Jährige</b>	226	948	11,6	13,9	13,3	0,9

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,1	62	26	3	34	28	0,5
2,6	78	33	4	42	35	0,6

Um die Referenzwerte, bis auf Calcium, im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Möhren-Kichererbsengemüse** und einer Portion **Parboiled Reis** (80g/100g).

afrikanisch  einfache Zubereitung

## Lachs-Gemüse-Ragout (Karotten, Sellerie, Zuckerschoten) mit Erdnuss-Tomatensoße, dazu Couscous

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für das Ragout:</b>		
Lachsfilets, frisch oder TK	400 g	500 g
Zitronensaft	30 ml	40 ml
Jodsalz, Pfeffer		
Knoblauch, frisch	2 g (1 Zehe)	2 g (1 Zehe)
Zwiebeln, frisch	100 g	120 g
Karotten, frisch oder TK	250 g	300 g
Staudensellerie, frisch oder TK	250 g	300 g
Zuckerschoten, frisch oder TK	250 g	300 g
Rapsöl	30 ml	40 ml
Curry, Paprikapulver, Lorbeerblatt		
Gemüsebrühe		
Wasser	ca. 15 ml	ca. 20 ml
Tomatenmark	10 g	15 g
Erdnusscreme (ohne Stücke)	30 g	40 g
<b>für die Beilage:</b>		
Couscous	300 g	350 g
Gemüsebrühe	900 ml	1050 ml

### Zubereitung:

#### Für das Lachs-Gemüse-Ragout:

1. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse waschen, putzen. Knoblauch sehr fein hacken, das weitere Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Gemüse in Öl anbraten. Curry, Paprikapulver und Lorbeerblatt zugeben, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen, so dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Lachswürfel zum Gemüse geben und ca. 8 Minuten garziehen lassen.
6. Tomatenmark und Erdnusscreme mit Wasser glattrühren, zur Gemüse-Fischpfanne geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen.



## Für den Couscous:

Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Als Beilage zum Ragout servieren.

**Nährwerte pro Portion:** 250 g/ 300 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	274	1147	13,5	10,8	27,5	5,8
<b>4-6-Jährige</b>	334	1398	16,5	13,7	32,3	6,9

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
3	193	41	8	45	51	1,8
3,7	231	50	10	54	62	2

Um die Referenzwerte, bis auf Calcium, im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir zu diesem Gericht eine Portion **frisches Obst, z. B. Apfel** zum Nachtisch.

vegetarisch (vegan ohne Parmesan)

einfache Zubereitung

## Linsenbolognese mit Bandnudeln

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für die Bolognese:</b>		
Zwiebeln, frisch	50 g	60 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Lauch, frisch oder TK	400 g	450 g
Karotten, frisch oder TK	300 g	350 g
Rapsöl	15 ml	20 ml
getrocknete Tomaten (in Öl), abgetropft	100 g	120 g
braune Tellerlinsen	250 g	300 g
Tomaten, gehackt, Konserve	1000 g	1200 g
Tomatenmark	15 g	20 g
Gemüsebrühe	500 ml	650 ml
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Basilikum		
<b>für die Bandnudeln:</b>		
Bandnudeln, roh	400 g	450 g
Wasser, Jodsalz		
<b>zum Bestreuen:</b>		
Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr., gerieben	50 g	70 g

### Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfen, Lauch in Ringe und Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu geben, mitdünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und Dosentomaten dazugeben.
4. Linsen hinzugeben, unterrühren und die Bolognese ca. 35 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Dann mit den Gewürzen abschmecken.
5. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
6. Linsenbolognese und Bandnudeln anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

**Nährwerte pro Portion:** 310 g/ 370 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	323	1353	15,3	5,8	47,4	7,9
<b>4-6-Jährige</b>	382	1600	18,2	7,5	54,5	9,3

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
3,2	274	89	28	155	82	3,6
3,9	324	104	32	195	97	4,2

Dieses Gericht erfüllt die Referenzwerte für die Mittagsverpflegung mit Ausnahme von der Fettzufuhr.

vegetarisch  orientalisches

## Linsenbratlinge mit Kräuterdip

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Rote Linsen, roh	150 g	200 g
Zwiebeln, frisch	25 g	30 g
Karotten, frisch	150 g	200 g
Sesamsamen, geröstet	25 g	30 g
Weizenmehl, Type 1050	30 g	50 g
Currypulver, Jodsalz, Pfeffer, Schwarzkümmel		
Majoran, frisch		
Rapsöl	30 ml	50 ml
Joghurt, 1,5 % Fett i.d.Tr.	200 g	300 g
Schmand, 20 % Fett i.d.Tr.	50 g	100 g
Schnittlauch, Petersilie und andere frische Kräuter	20 g	30 g
Jodsalz, Pfeffer		

### Zubereitung:

1. Linsen über Nacht einweichen.
2. Zwiebeln hacken, Karotten grob raspeln und zusammen mit den eingeweichten Linsen und Gewürzen pürieren.
3. Mehl und Sesamsamen unterrühren und abschmecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse Bratlinge formen und braten.
5. Joghurt und Schmand miteinander verrühren. Mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.



© segovax/PIXELIO

Nährwerte pro Portion: 105 g/ 120 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	120	500	4,8	6	10,3	2,4
<b>4-6-Jährige</b>	178	744	6,6	9,5	14,6	3,1

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1	85	17	3	64	30	1,4
1,4	118	24	4	90	40	1,8

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit **Tabouleh** als Beilage und **Nusspudding** zum Nachtisch.

mit fettreichem Seefisch

## Makrelen-Seelachs-Bratlinge mit Tomatensoße und Parmesan

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für die Frikadellen:</b>		
Makrelenfilets, geräuchert, frisch oder TK	150 g (2 Filets)	
Seelachsfilets, frisch oder TK	250 g	
Zitronensaft	20 ml	
Jodsalz		
Weizenbrötchen, altbacken	100 g (= 2 Stück)	
Lauch, frisch	150 g	
Rapsöl (zum Dünsten)	8 ml	
Petersilie, frisch oder TK	15 g	
Eier	60 g (= 1 Ei)	
Magerquark	100 g	
Semmelbrösel	70 g	
Parmesan, 30 % Fett	30 g	
Pfeffer		
Rapsöl (zum Braten)	40 ml	
<b>für die Tomatensoße:</b>		
Tomaten, frisch (alternativ aus der Konserve)	400 g	
Zwiebeln, frisch	50 g	
Rapsöl	8 ml	
Jodsalz, Pfeffer		
Oregano, Thymian		
Zucker	3 g	
<b>Parmesan zum Bestreuen</b>	50 g	80 g

### Zubereitung:

1. Die Haut von den geräucherten Makrelenfilets entfernen und das Fischfilet in Stücke schneiden.
2. Seelachsfilets säubern, säuern, salzen und in Stücke schneiden.
3. Brötchen in Wasser einweichen.
4. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und in Öl andünsten.
5. Petersilie waschen, hacken.
4. Brötchen gut ausdrücken und mit Seelachs- und Makrelenstücken durch einen Fleischwolf mit feiner Lochscheibe drehen.
5. Ei, Quark, Lauch, Petersilie und Semmelbrösel zugeben, mit Pfeffer würzen und alles zu einer einheitlichen Masse verkneten. Mit feuchten Händen 20 kleine Frikadellen (à 55 g) formen.
6. Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

### Für die Tomatensoße

1. Tomaten waschen, ggf. häuten, in Würfel schneiden. Zwiebel putzen, fein würfeln.
2. Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Tomaten zugeben und würzen.

## Nährwerte pro Portion: 150 g/ 155 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	247	1033	15,9	13,8	13,6	1,8
<b>4-6-Jährige</b>	258	1080	17	14,6	13,6	1,8

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,3	116	52	14	138	30	1
2,3	117	52	14	174	32	1,1

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Bunten Gemüserais**. Dabei werden aufgrund des Fettgehalt des Fisches, die Fettwerte überschritten.

mit frischem Obst  einfache Zubereitung

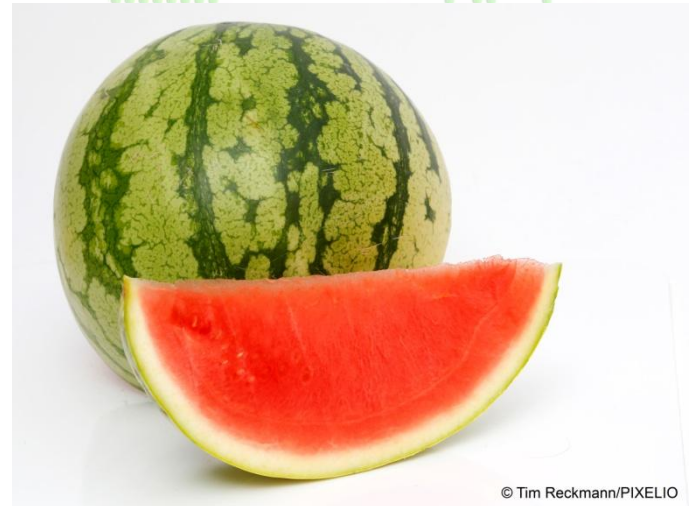
## Melonensalat

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Zuckermelone, frisch	250 g	400 g
Wassermelone, frisch	250 g	300 g
Wintermelone, frisch	250 g	300 g
Multivitaminensaft	50 ml	70 ml
Evtl. Minze als Dekoration		

### Zubereitung:

- Melonen in Stücke schneiden oder Kugeln ausstechen.
- Mit dem Saft vermischen und evtl. mit frischer Minze dekorieren.



Nährwerte pro Portion: 80 g/ 100 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	33	139	0,6	0,1	7	0,5
<b>4-6-Jährige</b>	46	192	0,8	0,1	9,1	0,6

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,3	95	21	16	7	7	0,2
0,4	130	30	23	10	10	0,3

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Gebratenen Halloumi-Käse mit warmen Gemüse-Couscoussalat**.

vegetarisch

einfache Zubereitung

## Möhren-Couscous-Bratlinge

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Couscous	250 g	300 g
Gemüsebrühe	750 ml	900 ml
Zwiebeln, frisch	100 g	120 g
Karotten, frisch	400 g	500 g
Rapsöl	10 ml	15 ml
Currypulver, Thymian		
Jodsalz, Pfeffer		
Magerquark	30 g	40 g
Eier	120 g (= 2 Eier)	150 g (= 2,5 Eier)
Rapsöl	50 ml	60 ml

### Zubereitung:

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Möhren raspeln.
3. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Möhren und Curry dazugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse etwas abkühlen lassen.
4. Couscous und Gemüse mit Quark und Ei zu einer einheitlichen Masse vermischen.
5. Den Teig zu Bratlingen formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.



© Christopher Klinkenberg/PIXELIO

**Nährwerte pro Portion:** 170 g/ 210 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	194	812	5,4	9	21,1	3,2
<b>4-6-Jährige</b>	237	993	6,6	11,2	25,5	3,9

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,4	127	21	2	33	26	1,1
3	155	26	2,8	41	32	1,4

Um die Referenzwerte, bis auf Calcium, im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **weißen Bohnensalat** und der **indischen Joghurtspeise**.

einfache Zubereitung  vegan  orientalisches

## Möhren-Kichererbsengemüse

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Karotten, frisch oder TK	650 g	800 g
Zwiebeln, frisch oder TK	50 g	60 g
Rapsöl	10 ml	15 ml
Honig <sup>1</sup>	10 g	15 g
Kreuzkümmel		
Gemüsebrühe	200 ml	250 ml
Kichererbsen, Konserve, abgetropft	150 g	200 g
Sesamsamen	10 g	15 g
Jodsalz, Pfeffer		
Zitronensaft	10 ml	15 ml
Minze, frisch	3 g	4 g

### Zubereitung:

- Möhren waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, fein hacken.
- Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten, Möhren zugeben, kurz mit dünsten, Honig und Kreuzkümmel zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten.
- Kichererbsen zugeben, weitere 3 Minuten dünsten.
- Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
- Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit Sesam und gehackter Minze garniert servieren.



**Nährwerte pro Portion:** 110 g/ 140 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	56	234	1,2	2,2	6,5	2,7
<b>4-6-Jährige</b>	74	310	1,6	3,1	8,2	3,4

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,7	72	11	3	30	14	0,6
1	90	14	3	38	19	0,8

Um die Referenzwerte, bis auf Calcium, im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, kombinieren Sie dieses Gericht mit einer **Lachsfrikadelle mit Limetten-Currysoße** und einer Portion **Parboiled Reis** (80g/ 100g).

vegan  einfache Zubereitung  orientalisches

## Paprika-Fenchel-Curry, dazu Reis, Bulgur oder Couscous

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für das Curry:</b>		
Paprikaschoten, rot, frisch oder TK	300 g	400 g
Fenchel, frisch oder TK	150 g	200 g
Frühlingszwiebeln, frisch oder TK	50 g	60 g
Rapsöl	30 ml	40 ml
Curry		
Kichererbsen, Konserve, abgetropft	600 g	700 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
Gemüsebrühe	250 ml	300 ml
Zitronensaft	20 ml	25 ml
Jodsalz, Pfeffer, Koriander		
<b>für die Beilage:</b>		
Parboiled Reis, Bulgur oder Couscous	300 g	400 g
Gemüsebrühe	900 ml	1200 ml

### Zubereitung:

1. Für das Ragout das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Curry bestäuben, kurz weiterbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Die Kichererbsen unterrühren.
4. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas (frischem) Koriander.
5. Für die Beilage die Gemüsebrühe aufkochen. Reis, Bulgur oder Couscous zugeben und bissfest garen.



## Nährwerte pro Portion mit Bulgur: 290 g/ 340 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	250	1045	8	7,3	34	7,3
<b>4-6-Jährige</b>	298	1246	9,4	9	39,9	8,7

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
4,4	196	35	37	79	85	3
5,4	232	43	48	94	100	3,5

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem Nachtisch **Joghurtquark mit Orangen, Honig und Nüssen**.

### Wissenswertes

**Kichererbsen** gehören zu den Hülsenfrüchten; sind fettarm, reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin K, E und B. Die nussig-schmeckenden Samen werden wie Erbsen als Gemüse gegessen oder zu Mehl vermahlen.

mit fettreichem Seefisch  einfache Zubereitung

## Piratentoast (überbackener Thunfischtoast mit Gurken, Tomaten und Mais)

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Frischkäse, 45 % Fett i. Tr.	60 g	70 g
Saure Sahne, 10 % Fett	60 g	70 g
Zitronensaft	15 ml	20 ml
Dill, frisch, gehackt	12 g	15 g
Jodsalz, Pfeffer		
Zwiebeln, frisch	40 g	50 g
Rapsöl	15 ml	20 ml
Salatgurken, frisch	200 g	250 g
Gewürzgurken	200 g	250 g
Tomaten, frisch	200 g	250 g
Mais, Konserve	200 g	250 g
Thunfisch in eigenem Saft, Konserve	300 g	350 g
Vollkorn-Toastbrot in Scheiben	250 g	400 g
Gouda, 45 % Fett i. Tr.	200 g	250 g

### Zubereitung:

1. Frischkäse und saure Sahne mit Zitronensaft und Dill mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebeln putzen, sehr fein würfeln und in Öl glasig andünsten.
3. Salatgurke schälen, fein würfeln. Gewürzgurken und Tomaten fein würfeln. Mais und Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Gemüsewürfel, Zwiebeln, Mais und Thunfisch mischen.
4. Backofen auf 180°C vorheizen.
5. Toastbrot leicht tosten, abkühlen lassen und mit der Frischkäsemischung bestreichen.
6. Gemüse-Fischmischung auf den Toastscheiben verteilen, mit Pfeffer würzen.
7. Toasts mit Käse belegen und 5 bis 10 Minuten überbacken (bis der Käse geschmolzen ist).



## Nährwerte pro Portion: 180 g/ 230 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	245	1027	15,8	11,2	17,9	3,5
<b>4-6-Jährige</b>	310	1297	19,4	14	23,4	4,5

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,1	84	36	8	241	58	2,1
1,4	108	46	11	301	74	2,6

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit einem **Blattsalat** (z.B. Kopfsalat mit Zitronendressing) und als Nachtisch **Banane** (60 g).

mit fettreichem Seefisch

## Räucherlachsfrikadellen, dazu Gurkengemüse und Süßkartoffelpüree

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für die Räucherlachsfrikadellen:</b>		
Weizenbrötchen, altbacken	50 g	60 g
Wasser		
Frühlingszwiebeln, frisch oder TK	30 g	40 g
Rapsöl	10 ml	15 ml
Räucherlachs	400 g	500 g
Dill, frisch, gehackt	3 g	3 g
Eier	60 g (= 1 Ei)	75 g
Maismehl	40 g	50 g
Jodsalz, Pfeffer		
Rapsöl	50 ml	60 ml

### Zubereitung:

1. Brötchen in Wasser einweichen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken und in Öl glasig andünsten, abkühlen lassen.
3. Räucherlachs fein hacken.
4. Brötchen gut ausdrücken, mit Fisch, Frühlingszwiebeln, Dill, Ei und Maismehl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Bratlinge formen.
5. Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.



Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für das Gurkengemüse:</b>		
Gurken, frisch	750 g	900 g
Zwiebeln, frisch oder TK	50 g	60 g
Rapsöl	10 ml	15 ml
Gemüsebrühe	100 ml	125 ml
Jodsalz, Pfeffer		
Milch, 1,5 % Fett	250 ml	300 ml
Sahne, 30 % Fett	50 ml	60 ml
Speisestärke	10 g	12 g
Dill, frisch, gehackt	3 g	4 g

1. Für das Gurkengemüse die Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel putzen, fein hacken, in Öl glasig andünsten. Gurken zugeben, kurz mitgaren, mit Gemüsebrühe aufgießen und 3 bis 4 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
2. Milch und Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und kochendes Gemüse damit binden.
4. Mit gehacktem Dill bestreut servieren.

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>für das Süßkartoffelpüree:</b>		
Süßkartoffeln	500 g	600 g
Milch, 1,5 % Fett	150 ml	200 ml
Butter	15 g	20 g
Jodsalz		
Muskatnuss		

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt ca. 20 bis 30 Minuten weich kochen.
2. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen.
3. Milch erhitzen und unter das Kartoffelpüree rühren.
4. Butter zufügen und mit Salz und Muskat abschmecken.

### Nährwerte pro Portion: 250 g/ 310 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	310	1298	13,9	18,3	20,8	3
<b>4-6-Jährige</b>	385	1612	17,3	23	25,2	3,7

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
5,1	134	37	18	92	35	1
6,3	165	46	21	114	43	1,1

Die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung werden mit diesem Gericht zum Teil nicht eingehalten. Der Fettgehalt wird aufgrund des fettreichen Seefischs überschritten und der Wert für Calcium wird nicht erreicht.

#### Wissenswertes

**Süßkartoffel**, auch Batate genannt ist eine aus Südamerika stammende, stärkereiche Knolle, die aber nur entfernt mit der Kartoffel verwandt ist. Sie hat einen süßlichen, kastanienartigen Geschmack, kann gekocht, gebacken und gebraten werden und enthält viel Vitamin E und C, Kalium, Magnesium und Eisen.

vegan  orientalisches  einfache Zubereitung

## Rohkost mit Hummus-Dip (Kichererbsenmus mit Sesampaste und Zitronensaft)

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Paprikaschoten, rot und gelb, frisch	300 g	400 g
Karotten, frisch	150 g	200 g
Gurken, frisch	150 g	200 g
Kichererbsen, Konserve	300 g	350 g
Sesampaste (Tahini)	60 g	80 g
Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Rosenpaprika		
Knoblauch, frisch	1/2 Zehe	1 Zehe
Olivenöl	15 ml	20 ml
Zitronensaft	20 ml	30 ml

### Zubereitung:

- Entweder 100 g/130 g Kichererbsen in der dreifachen Menge Wasser über Nacht einweichen und am nächsten Tag in ungesalzenem Wasser weich kochen oder Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen.
- Kichererbsen mit Knoblauch, Gewürzen, Sesampaste, Öl, Zitronensaft zu einer geschmeidigen Masse pürieren.
- Rohkost in Streifen oder Scheiben schneiden und zum Hummus reichen.



Bild FIT KID, DGE

Nährwerte pro Portion: 100 g/ 130 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	113	475	4,5	5,1	9,7	5,1
4-6-Jährige	144	602	5,5	6,7	12,1	6,3

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,8	152	48	47	51	34	1,3
2,3	195	60	62	64	42	1,6

Um die Referenzwerte, bis auf Calcium, im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes als Vorspeise zum **Indischem Dhal-Curry**.

### Wissenswertes

**Tahini** ist eine Paste aus feingemahlenden Sesamkörnern. Sie wird in der arabischen Küche, z. B. als Grundzutat des Hummus verwendet und enthält viele Vitamine (B1,B2,B6) und reichlich Calcium.

vegetarisch  einfache Zubereitung  afrikanisch

## Südafrikanischer gebackener Maisauflauf (Bore Pap) mit Lauch und Käse

Zutaten für 10 Portionen:	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Maismehl	300 g	400 g
Wasser	600 ml	800 ml
Zwiebeln, frisch	100 g	125 g
Eier	120 g (= 2 Eier)	150 g (= 2,5 Eier)
Mais, Dose	400 g	500 g
Lauch, frisch oder TK	250 g	300 g
Rapsöl	20 ml	25 ml
Butter	20 g	25 g
Jodsalz, Pfeffer		
Rapsöl (zum Fetten des Blechs)	10 ml	10 ml
Gouda, 45 % Fett i. Tr., gerieben	100 g	120 g

### Zubereitung:

1. Für den Maisauflauf den Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen.
2. Das Wasser in einem Topf aufkochen, Maismehl einrühren und 15 Minuten lang quellen lassen.
3. Zwiebeln fein würfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden.
4. Die Eier hart kochen, schälen, klein würfeln.
5. Den Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.
6. Zwiebeln in Rapsöl glasig andünsten.
7. Den Maisbrei mit Zwiebeln, Eiern, Mais und Butter vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Ein (GN-)Blech fetten und die Auflaufmasse gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten überbacken bis die Oberfläche goldbraun ist.
10. Den Auflauf nach dem Garen in Rauten schneiden.



**Nährwerte pro Portion:** 190 g/ 250 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	243	1018	8,2	10,3	26,8	4,7
<b>4-6-Jährige</b>	308	1290	10,4	12,5	35,1	6,1

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,4	195	32	7	134	32	1,3
1,7	254	40	8	163	41	1,6

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Chakalaka-Gemüse**.

einfache Zubereitung  vegetarisch  mit frischem Obst

## Süßer Couscous mit Apfelkompott

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Milch, 1,5 % Fett	800 ml	1 l
Couscous	300 g	400 g
Zucker	20 g	30 g
Äpfel, frisch	700 g	800 g
Apfelsaft	150 g	180 g
Zimt		

### Zubereitung:

1. Milch in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen.
2. Zucker und Couscous einrühren, Topf mit Deckel verschließen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit Apfelsaft zu einem Kompott dünsten. Bei Bedarf pürieren und mit Zimt abschmecken.



Nährwerte pro Portion: 210 g/ 240 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	207	868	6,6	1,9	38,6	3,3
<b>4-6-Jährige</b>	264	1108	8,5	2,4	49,3	4,1

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,7	115	12	7	110	35	1,1
0,9	150	15	8	138	45	1,4

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Griechischen Salat** als Vorspeise.

vegan  einfache Zubereitung

## Tabouleh (Bulgur mit Tomaten, Gurken, Petersilie und Minze)

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Bulgur	200 g	250 g
Gemüsebrühe	600 ml	750 ml
Tomaten, frisch	250 g	300 g
Gurken, frisch	250 g	300 g
Petersilie, frisch	30 g	40 g
Minze, frisch	10 g	15 g
Zitronensaft	20 ml	25 ml
Rapsöl	20 ml	25 ml
Jodsalz, Pfeffer		

### Zubereitung:

1. Bulgur je nach Körnung mit heißer Gemüsebrühe übergießen und mit geschlossenem Deckel quellen lassen; oder in Gemüsebrühe bissfest kochen.
2. Tomaten und Gurken in Würfel schneiden.
3. Petersilie und Minze fein hacken.
4. Bulgur, Gemüswürfel und Kräuter vermischen und mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.



© w.r.wagner/PIXELIO

Nährwerte pro Portion: 140 g/ 170 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	110	461	2,5	3,4	15,5	3
<b>4-6-Jährige</b>	138	576	3,1	4,3	19,4	3,7

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
1,4	89	26	13	25	36	1,3
1,8	111	32	17	32	45	1,7

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes als Beilage zu den **Linsenbratlingen mit Joghurtsoße** und **Nusspudding** zum Nachtisch.

türkisch  vegetarisch (ohne Käse vegan)  einfache Zubereitung

## Weißer Bohneneintopf mit Reis, Fladenbrot und geriebenem Käse

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>Eintopf:</b>		
weiße Bohnen, getrocknet (alternativ 625 g weiße Bohnen aus der Konserve)	250 g	320 g
Tomaten, frisch	300 g	400 g
Zwiebeln, frisch	50 g	60 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Paprikaschoten, rot, frisch oder TK	300 g	400 g
Rapsöl	20 ml	25 ml
Passierte Tomaten (Konserve)	300 g	400 g
Ayvar (Paprikapaste)	20 g	25 g
Wasser		
Jodsalz, Pfeffer		
Zucker	2 g	3 g
<b>Beilagen</b>		
Reis, parboiled	250 g	320 g
Fladenbrot	200 g	250 g
Gouda, 45 % Fett i. Tr., gerieben	100 g	120 g

### Zubereitung:

1. Die Bohnen am Vorabend einweichen, so dass sie etwa zwei Finger breit mit Wasser bedeckt sind.
2. Am nächsten Tag die Bohnen in frischem Wasser bissfest garen (ca. 1 Stunde).
3. Zwischenzeitlich Tomaten häuten, in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika putzen und in feine Würfel schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika- und Tomatenwürfel zugeben, mitdünsten.
5. Passierte Tomaten und Ayvar zugeben, unterrühren, dann Bohnen dazugeben. Mit Wasser aufgießen, so dass der Eintopf knapp bedeckt ist. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Reis bissfest garen.
8. Serviert wird der Eintopf mit dem Reis als Beilage oder mit dem Reis gemischt.
9. Fladenbrot und geriebenen Gouda dazu reichen.



## Nährwerte pro Portion: 200 g/ 250 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	305	1276	13	6,2	45,9	4,9
<b>4-6-Jährige</b>	367	1537	15,9	7,6	54,6	6,2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
3,3	353	80	46	167	72	3,2
4,4	443	102	62	203	91	4

Mit diesem Gericht erreichen Sie, mit Ausnahme von der Fettzufuhr, die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung.

vegan  einfache Zubereitung  mediterran

## Weißer Bohnensalat mit Tomaten, Sellerie und Fenchel

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
<b>Bohnensalat:</b>		
Weiße Bohnen (Dose)	30 g	40 g
Tomaten, frisch	200 g	250 g
Zwiebeln, frisch	50 g	60 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Staudensellerie, frisch	150 g	200 g
Fenchel, frisch	150 g	200 g
Petersilie, frisch, gehackt	5 g	5 g
<b>Dressing:</b>		
Olivenöl	20 ml	25 ml
Senf, mittelscharf	5 g	8 g
Essig, z. B. Balsamico bianco	20 ml	25 ml
Jodsalz, Pfeffer		
Zucker	2 g	2 g

### Zubereitung:

1. Bohnen auf ein Sieb geben, ggf. abspülen, abtropfen lassen.
2. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch sehr fein hacken.
4. Das weitere Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer und ggf. einer Prise Zucker abschmecken.
6. Bohnen, frisches Gemüse und Petersilie mit dem Dressing vermischen und etwas durchziehen lassen.

**Nährwerte pro Portion:** 90 g/ 120 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	41	169	1,4	2,2	3	1,3
<b>4-6-Jährige</b>	52	216	1,8	2,8	3,9	1,7

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
0,5	31	16	7	27	12	0,3
0,6	40	21	9	35	15	0,4

Um die Referenzwerte, bis auf Calcium, im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit den **Möhren-Couscous-Bratlingen** und dem **Indischen Gewürzjoghurt** als Nachspeise.

mit Milchprodukt  einfache Zubereitung

## Zitronenbuttermilch

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Buttermilch	500 ml	600 ml
Joghurt, 1,5 % Fett	300 g	400 g
Zucker	20 g	30 g
Zitronensaft	15 ml	20 ml

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Standmixer miteinander vermischen.
2. Zitronenbuttermilch in Gläsern oder Bechern portionieren.



© birgith/PIXELIO

Nährwerte pro Portion: 85 ml/ 105 ml

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
<b>1-3-Jährige</b>	42	176	2,8	0,7	5,4	0,2
<b>4-6-Jährige</b>	55	230	3,5	1	2,6	0,3

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
-	28	6	1	89	12	-
-	35	8	2	111	15	-

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem **Gemüse-Hirse-Gratin**.

vegan  einfache Zubereitung  mediterran

## Zucchini-Paprika-Gemüse als Beilage zu den Kichererbsenbratlingen

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Zucchini, frisch oder TK	300 g	400 g
Paprikaschoten, rot, frisch oder TK	300 g	400 g
Paprikaschoten, gelb, frisch oder TK	300 g	400 g
Rapsöl	20 ml	30 ml
Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence		

### Zubereitung:

1. Zucchini und Paprika waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze darin braten bis es bissfest ist.
3. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.



Nährwerte pro Portion: 95 g/ 125 g

	Energie (kcal)	Energie (KJ)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)
1-3-Jährige	39	165	1,3	2,3	2,6	1,6
4-6-Jährige	55	232	1,8	3,3	3,5	2,2

Vitamin E (mg)	Vitamin B1 (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Eisen (mg)
2,2	81	24	56	16	11	0,5
3	108	32	81	21	15	0,7

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit den **Kichererbsenbratlingen mit Minzjoghurt**, sowie dem **Granatapfeljoghurt** als Nachspeise.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Alle Rezepte finden Sie auch in unserer Rezeptdatenbank unter [www. fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de).

**Bildquellen:**

Weltkarte: [www.einstellungstest-polizei-zoll.de/PIXELIO](http://www.einstellungstest-polizei-zoll.de/PIXELIO)

Erde mit Kindern: <http://johnspear.me/category/international/>

**Stand:** November 2015

**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)