

## Gefüllte Laugenbrötchen

Wenn man Wurst und Käse vom Sonntagsfrühstück übrighat, dann muss man sich was einfallen lassen und verarbeiten!

Zutaten: ½ Hefewürfel, 5 g Zucker, 300 g Wasser, 20 g Butter, 500 g Mehl Weizen Typ 405, 2 ½ Teelöffel Salz, 1 Packung Natron und ca. 1-2 Liter Wasser, Sesam zum Bestreuen der Laugenbrötchen, für die Füllung Reste von Wurst und Käse

1. Hefe und Zucker in 300g Wasser auflösen
2. dann Butter, Mehl, Salz hinzufügen und 2 Minuten Kneten
3. den Teig auf eine bemehlte Teigunterlage geben, eine große Schüssel überstülpen und 60 Minuten ruhen lassen
4. danach aus dem Teig 16 gleich große Stücke schneiden und rund ausrollen
5. mit Wurst und Käse befüllen und dann alle 4 Seiten zusammenklappen und in der Mitte gut schließen!
6. Natron mit Wasser in einem großen Topf aufkochen und die Brötchen kurz darin ziehen lassen (20 Sekunden)
7. die Brötchen auf ein gefettetes Backblech geben und mit Sesam bestreuen
8. den Backofen auf 230 Grad Ober und Unterhitze vorheizen und in mittlerer Schiene ca. 25 Min backen

Zwischen durch lieber kontrollieren, ob sie schon zu dunkel sind!

## Würstchensuppe

Zutaten: ca. 750g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Bund Suppengrün, 3 Möhren, 1 Zucchini, 1 Pastinake (je nach Saison), 1 Liter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kräuter (TK oder frisch), etwas Margarine, 2-3 EL Creme fraiche, 4 Wiener Würstchen

1. Gemüse waschen, schälen und klein schneiden
2. Zwiebeln klein hacken
3. Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Lauch und Möhren anschmoren
4. mit Gemüsebrühe auffüllen und Kartoffeln, Zucchini, Sellerie, Pastinake hinzugeben
5. ca. 30 min köcheln lassen, bis alles weich ist
6. die Suppe mit dem Mixstab gut pürieren, anschließend gut würzen
7. Kräuter hinzufügen, evtl Creme fraiche mit unterrühren
8. zum Schluss die klein geschnittenen Würstchen hinzugeben und kurz mit erwärmen, aber nicht mehr kochen.

**Tip:** Das Gemüse kann man beliebig austauschen oder variieren.  
(schmeckt auch ohne Würstchen 😊)

Es lässt sich auf Vorrat kochen und super einfrieren!

## Kartoffelhappen

Zutaten: 1,5 Kilo Kartoffeln, 8 Gramm Ingwer, 1 Bündel Koriander, 3 rote Zwiebeln, 500 Gramm Joghurt, Beliebige Gewürze, Erdnüsse nach Lust und Laune, 1 Teelöffel Salz

1. Kartoffeln (Drillinge) mit etwas Salz kochen
2. Koriander und ein paar Erdnüsse hacken
3. Zwiebeln und Ingwer in kleine Würfel schneiden
4. die Schale der Limette abreiben und mit Ingwer und dem Naturjoghurt mischen
5. die gekochten Kartoffeln mit einem Glas oder einer Gabel plattdrücken (jede einzeln)
6. dann die plattgedrückten Kartoffeln mit der Joghurt Soße bedecken und mit Zwiebeln, Koriander, Erdnüssen und beliebigen Gewürzen würzen

## Miso-Nudelsuppe mit Tofu

Zutaten: ein Nest Miso-Nudeln, ½ Packung Tofu, 1 Knoblauchzehe, Stück Ingwer, 2 kleine Zwiebeln, Sojasauce, Olivenöl, Apfelessig, ½ Zucchini, 2 Möhren, Suppengrün ½ Paket, Gemüsebrühe

### **Am Abend vorher**

1. Knoblauch, Ingwer, Zwiebel klein schneiden und mit Olivenöl, Apfelessig, Sojasauce in eine Schüssel füllen
2. Tofu würfeln und gut in der Mischung verrühren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen, damit der Tofu alles aufnimmt

### **Am nächsten Tag**

1. Tofu in einer Pfanne langsam anbraten, es dauert etwas länger
2. Etwas Öl in einen großen Topf füllen, Zucchini, Möhren, Suppengrün, Zwiebeln klein schneiden und dann im Topf andünsten. Sobald das Öl aufgebraucht ist einen Schuss Wasser hinzufügen, damit das Gemüse nicht anbrennt
3. Wenn das Gemüse einigermaßen weicht ist, gewürztes Wasser hinzufügen (z.B. mit Gemüsebrühe oder Salz und anderen Gewürzen) es lohnt sich hier bereits einmal das Wasser abzuschmecken
4. Das Gemüse weiter darin kochen lassen, bis es kurz vor dem gewünschten Weichheitsgrad ist
5. Die Miso-Nudeln hinzutun. Diese steigen nach oben, sobald sie fertig sind. Es dauert ungefähr fünf Minuten
6. Zuletzt den Tofu hinzufügen – Fertig!

Tipp: Da die Nudeln lang sind, lohnt es sich, diese mit einer Zange in die Servierschüssel zu füllen und dann die Schüssel mit der eigentlichen Suppe aufzufüllen.

## Nudeln mit Möhren und Erbsen

Zutaten: Nudeln, Olivenöl, Parmesan, Salz, Pfeffer, Pasta-Gewürz, Erbsen und Möhren, evtl. Tomaten

1. Spaghetti, Penne, Tagliatelle.... was auch immer man mag wie gewohnt kochen
2. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit Möhren und Erbsen mit ins Wasser geben oder die Möhren in der Pfanne mit einem EL Olivenöl leicht anbraten und evtl. noch Tomatenstücke dazugeben
3. Wasser abgießen und alles auf den Teller und mit Olivenöl oder scharfen Öl und gutem Parmesan, evtl. Salz und Pfeffer würzen (es gibt auch ein leckeres Kinderpasta-Gewürz als Mühle zu kaufen)

## Wundertopf

Zutaten: 1 Bund Suppengemüse, 1 Esslöffel Öl, 100 g Rinderhackfleisch, 120 g Hirse, 1/2 Liter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Orangensaft, 50 g Schmand, 1-2 Teelöffel Currypulver

1. das Suppengemüse waschen und putzen
2. den Lauch längs aufschlitzen, waschen und in feine Ringe schneiden
3. Sellerie und Möhre schälen und klein schneiden
4. das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten
5. das Gemüse dazugeben und weiterbraten, bis das Fleisch braun ist
6. die Hirse zugeben und die Brühe angießen
7. bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen
8. mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken
9. den Schmand mit dem Curry vermischen und zu dem Hirse-Topf servieren

## Brägle rot weiß

Zutaten: 1 rote Paprika, 5-6 Kartoffeln, 2 Esslöffel Öl, Salz, (1-2 Esslöffel Feta), 2 Eier, 4 Esslöffel Milch

1. die Paprika waschen, putzen, mit einem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden
2. die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln
3. das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten
4. salzen und nach 5 Min. die Paprika zugeben und weiterbraten, bis die Kartoffeln gar sind (ca.5 Min.)
5. den Feta mit der Gabel zerdrücken, mit Eiern und Milch verquirlen. Über die Kartoffelpfanne gießen und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. weiterbraten, bis das Ei stockt

## Rahm-Töpfchen

Zutaten: 300 g Blumenkohl oder Brokkoli, 300 g Kartoffeln, 300 ml Gemüsebrühe, 3 Esslöffel Frischkäse oder Paprika-/ Kräuter-Frischkäse, Salz Pfeffer, ggf. Paprikapulver

1. den Blumenkohl (oder den Brokkoli) waschen und in Mini-Röschen teilen. Den Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen, Kartoffeln und Blumenkohl zugeben, alles zugedeckt 10-15 Min. garen
3. den Frischkäse unterziehen und mit Salz und Pfeffer und ggf. Paprika würzen

## Reis Möhren Lauch Pfanne

(ca. 4 Personen)

Zutaten: 4-6 Möhren, 1 Lauchstange, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Reis, 1 Packung gekochter Bioschinken, 2 Becher Schmand, ca. 200-300 ml Gemüsebrühe

1. Reis wie gewohnt kochen
2. Möhren und Lauch klein schneiden mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen
3. mit den Gewürzen würzen
4. den gekochten Schinken klein schneiden und ebenfalls dazu geben
5. mit Schmand und Gemüsebrühe eine Soße zaubern und den gekochten Reis als Letztes dazugeben

Ein paar Minuten köcheln, je nach Belieben wie fest man die Möhren haben möchte.

## Reispfanne mit Gemüse (Rezept eines 12 jährigen)

Zutaten: 1 Tasse Reis und 2 Tassen Wasser, Gewürzmischung von Just Spices, Gemüse oder Fleisch/Wurst nach Wunsch

1. alles in eine tiefe Pfanne geben, dazu Gemüse oder Fleisch nach Geschmack (Möhren, Erbsen, Paprika) – ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse kann auch etwas später in die Pfanne, so dass es bissfester bleibt

## Spinat Nudel Auflauf (einfach)

(ca. 4 Personen)

Zutaten: Je nach Belieben 1 Packung Rahmspinat, 2-4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Nudeln ca. 500 g, 1 Packung Passierte Tomaten/Tomaten, 1 Packung geriebener Käse (wahlweise mit kleinen Fetawürfeln)

1. Nudeln wie gewohnt kochen
2. Rahmspinat auftauen lassen (möglichst schon in der Auflaufform)
3. Knoblauch pressen und mit dem Spinat vermengen
4. Passierte Tomaten in die Masse vermengen, falls ihr frische Tomaten benutzt kleinschneiden und später drauflegen
5. mit Salz und Pfeffer oder anderen Gewürzen würzen
6. mit den gekochten abgossenen Nudeln vermengen und dann evtl. mit den frischen Tomaten belegen
7. zum Schluss den geriebenen Käse überstreuen.

Die Auflaufform in den Backofen bei 180 ° - ca. 15- 20 Minuten überbacken.

## Spinat-Ricotta Tortellini

Zutaten: frische Tortellini aus dem Kühlregal nach Geschmack (Spinat-Ricotta/mit Fleischfüllung), Salz, Pfeffer, Olivenöl (evtl. Parmesan, frische Tomaten, Oliven, Kapern)

1. Großen Topf mit Wasser auf dem Herd vorbereiten
2. das Kind muss nur das Wasser zum Kochen bringen
3. dann den Herd ausstellen und die Tortellini vorsichtig mit einer Schöpfkelle ins heiße Wasser legen
4. nach 2 Minuten ziehen (die Kochanleitung auf der Packung lesen, vielleicht gibt es auch Tortellini die länger brauchen) im heißen Wasser die Tortellini mit der Schöpfkelle rausholen und auf den Teller legen
5. danach kann man nach Geschmack würzen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Parmesan, frische Tomaten, Pasta-Gewürz, Kapern, Oliven

Geht schnell und kann das Kind alleine zu Hause machen. Gute und etwas teurere Nudelsorten schmecken meist besser, einfach ausprobieren.

## Tassen-Pizza

Zutaten: 3 Esslöffel Mehl, 1 Esslöffel Öl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Esslöffel Wasser, 9 ½ Esslöffel Milch, 1 Prise Salz

Belag: Käse, Tomatenmark, Salami oder nach Geschmack

1. Mehl und Backpulver gut vermengen
2. anschließend Milch, Öl, Salz und Wasser dazugeben und mischen
3. jetzt kommt der Belag: Dazu wird Tomatenpaste oder Tomatenmark auf der Oberfläche verteilt, die Salami und der Käse drübergestreut

Jetzt kommt die Pizza für 2 bis 2 ½ Minuten in die Mikrowelle

## Kokos-Limetten-Pasta

Zutaten: 150g Zuckerschoten, 1 Limette Bio, 40g Erdnüsse mit Wasabi, 1 kleine Zwiebel, 1 Esslöffel Öl, 1 Dose Kokosmilch 200 ml, Vollkornspaghetti, Salz, 100ml Gemüsebrühe, 2 Esslöffel Sojasauce

1. Zuckerschoten putzen und in 2cm große Stücke zerteilen.
2. Limette heiß waschen, abtrocknen, dünn abreiben und 2 TL Abrieb beiseitestellen
3. den Limettensaft auspressen
4. Wasabi-Nüsse hacken
5. Zwiebel klein würfeln und in der Pfanne in Öl glasig braten
6. die Kokosmilch dazugeben und den Limettenabrieb
7. bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen
8. die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zu den Nudeln geben und alles gemeinsam zu Ende garen und das Wasser abgießen
9. die Brühe zur Sauce geben und aufkochen lassen
10. mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken
11. die Nudeln mit der Sauce mischen und mit Wasabi-Nüssen garnieren und servieren

## Kichererbsen (Maismehl) - Falafel Pfannkuchen

Zutaten: 100 g Kichererbsen Mehl (oder mit Polenta Maismehl), 300ml Wasser, Gewürze nach Geschmack, 1 Esslöffel Öl und Essensreste vom Vortag

1. Mehl mit Gewürzen mischen (z.B. Currypulver, Koriander, Kurkuma, Paprikapulver) und mit 300 ml Wasser verrühren
2. Reste vom Essen, bei uns waren es letztes Mal Möhren und Erbsen, hinzufügen und in der Pfanne einen Falafel Pfannkuchen mit Öl backen

## Italienischer Nudelsalat

Zutaten: 400g Nudeln, kleines Glas Pesto, 50g Pinienkerne, 5-7 getrocknete Tomaten, 10 Cocktailtomaten, Rucola, gehobelter Parmesan

(die einzelnen Mengenangaben können nach Vorlieben gut verändert werden)

1. Nudeln wie gewohnt kochen, abkühlen lassen
2. Pesto unterheben, Parmesan, die klein geschnittenen getrockneten Tomaten hinzufügen und die Zutaten gut vermengen
3. wenn möglich über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen
4. am nächsten Tag geviertelte Cocktailtomaten und den Rucola hinzufügen und noch mal alles kräftig durchmischen.

Dazu schmecken kleine Bratwürstchen oder gebratenes Putenfleisch.

## Bunter Couscous

Zutaten: Dinkel-Couscous, eine kleine Zwiebel, ½ Paprika, ca. 20 Oliven, ¼ Gurke, zwei scharfe Peperoni nach Wunsch, ¼ Feta, 5-6 Falafel

1. Falafel zubereiten (Fertigmischungen oder fertige Falafel aus der Tiefkühltheke) und anbraten
2. Dinkel-Couscous oder Weizencouscous mit Gemüsebrühe kochen (nicht zu viel Wasser nehmen, damit er nicht matschig wird)
3. Zwiebel und Paprika in der Pfanne andünsten
4. Oliven, Feta und Gurken kleinschneiden (evtl. auch Peperoni, wenn man es scharf mag)
5. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und nach Belieben würzen

## Flammkuchen mal anders

Zutaten: fertiger Flammkuchenteig (Kühltheke beim Blätterteig), ½ Packung (veganer) Frischkäse, ¼ Zucchini, ¼ Paprika, etwa 10 Oliven, evtl. scharfe Peperoni, ¼ Feta (vegan), ¼ Tofu (vorher eingelegt und gewürzt), ½ Packung Streukäse (vegan)

1. Flammkuchenteig ausrollen
2. Frischkäse darauf mit einem Messer verteilen
3. der Flammkuchen kann auf jegliche Art belegt werden. In diesem Fall das Gemüse (Zucchini, Oliven, Paprika, Peperoni nach Wunsch) möglichst klein und dünn schneiden und gleichmäßig auf dem Teig verteilen
4. den Feta und Tofu kleinschneiden und jeweils auf einer Hälfte des Teiges verteilen
5. den Streukäse drüberstreuen
6. für 15 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen lassen

Tipp: Der Flammkuchen sollte möglichst schnell gegessen werden, da er sehr schnell auskühlt und frisch am besten schmeckt

## Zucchini-Puffer mit Kräuter- Quark-Dip

Zutaten: 250g Zucchini, (evtl. halb Möhre, halb Zucchini), 1 Zwiebel, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 50g Mehl

Für den Dip: 150g Quark, 100g Naturjoghurt, 1 Esslöffel Creme fraiche, Salz, Pfeffer, ½ Teelöffel edelsüß Paprika, gehackte Kräuter (TK oder frisch)

1. Zucchini (Möhren) grob hobeln
2. Zwiebeln würfeln
3. Eier nacheinander unter das Mehl rühren, so dass ein glatter Teig entsteht
4. Mit den Zucchini, Zwiebeln, Salz, Pfeffer vermischen
5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, 2 Esslöffel Teig pro Puffer hineingeben und etwas auseinander streichen. Puffer goldgelb von beiden Seiten braten.

Quark, Naturjoghurt, Creme fraiche verrühren, mit Salz, Pfeffer, edelsüß Paprika abschmecken und die gehackten Kräuter unterrühren.

## Kartoffel-Möhren Puffer

Zutaten: 2 Kartoffel, 1 Möhre, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 2 Esslöffel Kartoffelmehl, 1 Esslöffel Öl, Kräuterquark

1. Kartoffeln und Möhre schälen und fein reiben
2. und alles mit dem Ei, Salz, Pfeffer, Kartoffelmehl in einer Schüssel vermischen
3. Öl in der Pfanne erhitzen und eine Kelle der Masse ausbraten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten
4. mit gekauftem oder selbstgemachten Kräuterquark essen (Quark mit TK(Tiefkühl)-Kräutermischung und Salz und Pfeffer verrühren)

Tipp: macht die Puffer nicht zu groß, dann kann man sie besser wenden in der Pfanne

## Süßkartoffelpuffer

Zutaten für 4 Personen: 500g Süßkartoffeln, 5 Eier, 4 gehäufte Esslöffel Dinkelmehl, Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel Petersilie

1. Süßkartoffeln schälen und fein raspeln
2. dann mit Eiern, Mehl und Gewürzen mischen
3. den Teig im Waffeleisen backen

Tipp: Dazu schmeckt Kräuterquark oder Salat und es schmeckt auch kalt lecker!



## Schokoladen-Malheur

Zutaten: 100g Zartbitterschokolade mind. 70% Kakaoanteil, 100g Butter, 2 Esslöffel Zucker, 2 Eier, 2 Eigelb, 2 gehäufte Teelöffel Mehl, etwas Obst

1. 4 Soufflé-Förmchen gut einfetten und mit Mehl bestäuben, ein Muffin-Blech ist auch möglich
2. Schokolade und Butter im Wasserbad bei niedriger Temperatur schmelzen lassen und verrühren
3. Eier, Eigelb und Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen bis die Mischung dickflüssig und hell ist
4. die Schokoladenmasse langsam unter ständigem Rühren unter die Eimasse fließen lassen
5. Mehl sieben und unterheben
6. Masse in die Förmchen geben und mindestens 30 Minuten kaltstellen (nicht erschrecken: die Masse kann erst Mousse-artig und dann buttrig werden)
7. den Ofen auf 200-230 Grad vorheizen und 4 ½ bis 6 Minuten backen, bis die Oberfläche fest ist
8. eine Minute ruhen lassen und sehr vorsichtig aus der Form lösen und auf dem Teller servieren, vielleicht noch mit Obst garnieren

Macht nichts, wenn etwas schief geht, es ist schließlich ein Malheur und sollte so sein!

## Plätzchen (Backen mit Darcy)

Zutaten: 330g Mehl, 140g Zucker, 180g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz, 5 g Backpulver

1. die weiche Butter mit dem Zucker und Salz zusammenrühren
2. wenn alles gut verrührt wird, das Ei zugeführt
3. anschließend Mehl und Backpulver untersieben, damit es keinen Klumpen gibt
4. nochmal alles mit der Hand durchkneten und für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen
5. den Teig aus dem Kühlschrank holen und ausrollen
6. nun wird der ausgerollte Teig mit Ausstechformen ausgestochen
7. die Bleche im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze bei 190 Grad für 12 min. backen