

# Das Kochbuch



der Rübenzwerge

# Inhaltsverzeichnis

Tischsprüche _____	Seite 4
Kochdienstübersicht _____	Seite 5
<b>Info! Montag ist Nudeltag</b> _____	Seite 6
Spaghetti Bolognese _____	Seite 7
Nudeln mit Geschnetzeltem _____	Seite 7
Nudeln mit Käsesoße _____	Seite 8
Nudeln mit Tomaten-Frischkäse _____	Seite 8
Spaghetti in Paprikasoße _____	Seite 9
Spaghetti-Auflauf _____	Seite 9/10
Nudelaufbau _____	Seite 10/11
Nudelpizza _____	Seite 11
<b>Info! Dienstag ist Kartoffeltag</b> _____	Seite 12
Kartoffelgulasch _____	Seite 13
Peruanischer Kartoffeltopf (Nah-Oatli) _____	Seite 13/14
Leckere Ofenkartoffeln _____	Seite 14
Bunter Kartoffelaufbau _____	Seite 15
Kartoffelpizza à la Rübenzwerge _____	Seite 16
Schnüschi mit Miniklößchen _____	Seite 17
Kartoffelklöße _____	Seite 17
Feuerkartoffeln _____	Seite 18
<b>Info! Mittwoch ist Aussuchtag</b> _____	Seite 19
Kartoffelbrei mit Leberkäse _____	Seite 20
Vollkornpfannkuchen _____	Seite 20
Gemüselasagne _____	Seite 21
Putengeschnetzeltes _____	Seite 22
Pizza _____	Seite 22/23
Pizzabrötchen /-kartoffeln _____	Seite 23
Wrap´s _____	Seite 24
Gemüsepudding _____	Seite 24/25
Gemüsekuchen _____	Seite 25
Gemüse - Dips _____	Seite 26

<b>Info! Donnerstag ist Reistag</b>	Seite 27
Chili con Carne	Seite 28
Reispfanne mit Hackfleisch	Seite 28
Poseidons Spieße	Seite 29
Reis mit Eiern in Tomatensoße	Seite 29
Spitzkohl-Champignon-Hack-Reispfanne	Seite 30
Fischauflauf	Seite 30/31
Gemüsesoße	Seite 31
<b>Info! Freitag ist Suppen-/Eintopf</b>	Seite 32
Tomatensuppe mit Nudeln/Reis	Seite 33
Gemüsecremesuppe	Seite 33/34
Dicke Möhren-Kartoffelsuppe	Seite 34
Hochzeitsuppe	Seite 35
Käse-Lauch-Suppe	Seite 36
Linteneintopf	Seite 37
<b>Info! Nachtisch</b>	Seite 38
Entengrütze	Seite 39
Quarknachspeise	Seite 39
Obstsalat	Seite 39
Apfelmus	Seite 40
Obst	Seite 40
Eis	Seite 40
Bratäpfel	Seite 40/41
Rote Grütze	Seite 41

Guckmalzweg

Auf dem großen Guckmalberg, saß ein kleiner Guckmalzweg. Mit dem langen Fernroh, schaut er dann, wer von euch ordentlich essen kann.

Der Alte

Wir halten uns die Hände, nach guter alter Sitt und wünschen uns zum Essen recht guten Appetit!

We hold hands

We holds hands  
roll a roll a roll  
the bowls are full  
my tummy is so  
empty, let's eat!

Rippel di Dippel

Rippel di Dippel, die  
Wurst hat zwei Zippel, der  
Speck hat drei  
Ecken, drum lasst es  
euch schmecken. Guten  
Appetit!

Rolle, Rolle, Roll

Rolle, Rolle, Roll, die Schüsseln,  
die sind voll, mein Bauch der ist  
so leer und brummt wie ein Bär.

20 kleine  
Zwerge

20 kleine  
Zwerge wandern  
übern Berge,  
halten sich an  
der Mütz,  
stapfen frech  
in jede Pfütz,  
nach dem Spiel  
und dem Radau,  
knurren alle  
Bäuche -  
genau!  
Schnell nach  
Haus im  
Sauseschritt  
und an den  
Tisch, kommt  
alle mit:  
Guten Appetit!

Die Hexe

Morgens früh um 6,  
kommt die kleine Hex.  
Morgens früh um 7,  
schabt sie gelbe Rüben.  
Morgens früh um 8,  
wird Kaffee gemacht.  
Morgens früh um 9,  
geht sie in die Scheun'.  
Morgens früh um 10,  
holt sie Holz und Spän'.  
Feuert an um 11,  
Kocht dann bis um 12,

Bauer

Aua sprach der Bauer, die Äpfel  
sind zu sauer,  
die Birnen sind zu süß, drum gibt  
es heut Gemüs.  
Ach nein, Gemüse mag ich nicht,  
dann koch ich mir ein  
Fleischgericht. Fleisch ist nicht  
da! Ist doch schnuppe, dann koch  
ich mir ne Nudelsuppe.  
Oh, weh die Suppe ist ja heiß,  
dann ess ich lieber Wassereis.  
Das Eis ist kalt, doch Obst gibt's  
ja schon bald.  
Guten Appetit.

Fische

Viele kleine Fische ,  
schwimmen heut zu Tische,  
reichen sich die Flossen,  
dann wird kurz beschlossen,  
jetzt nicht mehr zu blubbern,  
sondern zu futtern.  
Drum rufen alle mit: Guten  
Appetit!!!

Erbsen

Erbsen, Bohnen und Salat,  
Pfannekuchen und Spinat.  
Was auf den Tisch kommt  
essen wir, nur nicht das  
Geschirr. Guten Appetit!

Krokodil

In Afrika, am weißen Nil, da lebte einmal ein  
Krokodil, das fraß und fraß und fraß ganz viel. Es  
schlürfte und schmatzte, bis es schließlich  
platzte. Guten Appetit!

## MONTAG

2,5 kg Vollkornnudeln  
3,5 - 4 l Soße

## NUDELTAG

## DIENSTAG

2 - 3 Stk. Kartoffeln pro Person  
bei Kartoffelbrei: unseren großen Topf (12 l)  $\frac{3}{4}$  voll Kartoffeln

4,8 kg Gnocci  
3 kg Gemüse  
1,5 l Soße

4,5 - 5 l nur Soße  
4 Stk. Fischstäbchen pro Person

## KARTOFFELTAG

## MITTWOCH

2 Stk. bei Pfannenkuchen p. P.  
3 Stk. bei Pizzatoast p. P. dazu Dip und Rohkost  
4 Bleche bei Pizza; dazu Dip und Rohkost

## AUSSUCHTAG

## DONNERSTAG

2 kg Vollkornreis  
3 kg Gemüse  
1,5 l Soße  
4,5 - 5 l nur Soße

## REISTAG

+ **NACHTISCH !!!**

## FREITAG

10 - 12 l Suppe/Eintopf (unseren großen Topf voll)

## SUPPEN- / EINTOPFTAG

plus **Vollkornbrot.**

**Keinen Nachtisch !!!**

**Fleisch:** 1,5 - 2 Stück pro Kind, max. 2 mal pro Woche

**Aufläufe:** unsere zwei großen Formen **voll !**  
Soße und Käse zum überbacken extra mitbringen!

**Achtung !!!** Nudeln, Kartoffeln und Reis immer ungekocht mitbringen. Sie werden im Kindergarten frisch zubereitet.

**Bitte auf Abwechslung achten !!!**

Wenn Ihr unsere Töpfe/Formen und/oder Bleche mitnehmt, dann bitte frühestens in der Abholzeit einen Tag vor Eurem Kochdienst!

# Montag ist Nudeltag

Montag ist Nudeltag und das bedeutet, dass es Nudeln gibt. Die Besonderheit ist, dass es ausschließlich

## Vollkornnudeln

sein dürfen. Was deren Form angeht, so gibt es diese in jeder erdenklichen Art.

Auch hier kann es vom Nudelauflauf bis zu Nudeln mit Soße alles geben.

Bei Nudeln mit Soße, werden die Nudeln im Kindergarten frisch gekocht. Die Soße muss fertig sein, damit sie erhitzt werden kann. Bestimmte Gemüsesorten, wie zum Beispiel Spinat eignen sich daher leider nur bedingt.

Bei den Mengen gibt es folgende Anhaltswerte:

**Nudelauflauf:** Die zwei Auflaufformen aus dem Kindergarten **voll**.

**Soße zu den Nudeln:**

3,5 bis 4 Liter

**Nudeln:** 2,5 kg

## Spaghetti Bolognese

Menge	Zutaten
2,5 kg	Thüringer Mett
750 g	Möhren
750 g	Staudensellerie
2,5 l	Gemüsebrühe
7 Pck.	Tomatenstücke a 400 g (z.B. von Thomy)
8	Zwiebeln mittel groß
3 TK-Pck.	Petersilie
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

### **Zubereitung:**

1. Zwiebeln, Möhren und Sellerie putzen und sehr fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Mett in mehreren Portionen gut anbraten. Zwiebeln hinzufügen und auch leicht mitdünsten.
3. Das klein geschnittene Gemüse hinzufügen und mit einem halben Liter Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bei geschlossenem Topf oder Pfanne köcheln.
4. Die Tomaten und den Rest der Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
5. Petersilie erst am Schluss hinzugeben. Fertig!

**Tipp:** Mit ungewürztem Mett ist es quasi unmöglich einen herzhaften Geschmack zu erreichen, daher am Besten gewürztes Mett verwenden.

## Nudeln mit Geschnetzeltem

Menge	Zutaten
1,8 - 2 kg	Schnitzelfleisch (Pute, Huhn oder Schwein)
2,4 kg	frische Paprika
500 g	Karotten
1	Gemüsezwiebel
1 l	Sahne
0,5 - 0,8 l	Wasser
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Paprika

### **Zubereitung:**

1. Fleisch klein schneiden (streifenförmig) - scharf in (Oliven-)Öl anbraten.
2. Gemüse klein schneiden und zu dem Fleisch hinzufügen.
3. Würzen.
4. Mit Wasser ablöschen.
5. Sahne dazugeben und bei kleiner Hitze ziehen lassen

## Nudeln mit Käsesoße

### **Menge**

2 l  
8 - 10 Pck.  
600 g  
1 kg

### **Zutaten**

Milch  
Schmelzkäse  
saftiger gekochter Schinken  
Erbsen

### **Zubereitung:**

1. Schinken in Streifen schneiden.
2. Butter oder Margarine erhitzen.
3. Milch hinzufügen.
4. Schmelzkäse geduldig darin auflösen/schmelzen.
5. Wenn eine schöne Konsistenz erreicht ist, können die Erbsen hinzugefügt und ein wenig mitgeköchelt werden.

## Nudeln mit Tomaten-Frischkäsesoße

### **Menge**

8 kg  
2  
2 l  
900 g

### **Zutaten**

mittelgroße süße Tomaten  
Zwiebeln  
Gemüsebrühe  
Frischkäse  
Salz, Pfeffer, Oregano, Süßblatt ( Stevia)

### **Zubereitung:**

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und andünsten.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Tomaten schälen, entkernen und in die Brühe geben.
4. Alles weich kochen und etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde bei kleiner Hitze eindicken lassen.
5. Sollte die Soße noch zu flüssig sein, jetzt mit Mehlschwitze andicken.
6. Würzen und wenn zur Hand, mit zwei Süßblättern (Stevia) abschmecken und dann weitere 10 Minuten ziehen lassen.
7. Alles gründlich pürieren und mit dem Frischkäse verrühren.

Ergibt ca. 7 l Soße.



## Spaghetti in Paprikasoße

Menge	Zutaten
2,5 kg	Spaghetti
650 g	Erbsen
2.5 kg	Hähnchenfilet
Ca. 5	Tomaten
Ca. 3	rote Paprika
0,6 l	Gemüsebrühe
0,6 l	Sahne
	Speisestärke
	getrocknete Kräuter (z. B. Rosmarin, Oregano)

### Zubereitung:

1. Paprika schälen, würfeln und dünsten.
2. Gut die Hälfte zur Seite stellen.
3. Den Rest mit den ebenfalls geschälten Tomaten weiter weich dünsten und pürieren.
4. Das Hähnchenfleisch würfeln und bei starker Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Pürierte Paprika-Tomaten-Mischung, Gemüsebrühe und Sahne zufügen und aufkochen lassen.
6. Die Erbsen und den Rest der Paprikawürfel zur Soße geben und darin erwärmen.
7. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern abschmecken.

## Spaghetti-Auflauf

Menge	Zutaten
2 kg	Spaghetti
1,5 kg	frische Paprika (mit anderem Gemüse erweiterbar)
800 g	Puten- oder Hähnchenfleisch
4	Zwiebeln
1 l	Brühe
400 g	Sahne
3 Pck.	Käse zum Überbacken
	Paprikagewürz (edelsüß), Speisestärke

### Zubereitung:

1. Spaghetti kochen.
2. Paprika waschen und würfeln.
3. Zwiebeln schälen und würfeln.
4. Fleisch in Stücke schneiden, anbraten , mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend aus der Pfanne nehmen.
5. Zwiebeln im Bratfett andünsten.
6. Paprika zufügen und mitdünsten.
7. Mit Paprikagewürz bestäuben und mit der Brühe ablöschen.
8. Sahne zugießen und aufkochen lassen.
9. Speisestärke in Wasser glatt rühren und die Soße damit binden.
10. Evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
11. Fleisch in die Soße geben.
12. Hälfte der Spaghetti in die Auflaufformen geben und Fleisch darauf geben.  
Mit den restlichen Spaghetti bedecken.

**Wichtig:** Die Soße und den Käse getrennt vom Auflauf mit in den Kindergarten bringen, sodass der Auflauf dort frisch gebacken werden kann.

## Nudel-Auflauf

Menge	Zutaten
4	Zwiebeln
	Olivenöl
1,25 kg	gemischtes Hackfleisch
10 EL	Tomatenmark
1 kg	Erbsen (TK)
1,75 kg	Nudeln (Penne)
15	reife Tomaten
4	gewürfelte Tomaten
	Butter (für die Auflaufformen)
4 - 5 Pck.	Mozzarella ( 120 g)
20	Eier
1 l	Sahne
2 Pck.	geriebenen Käse
	Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung:

1. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl andünsten.
2. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten.
3. Tomatenmark, Salz und Pfeffer einrühren und anschließend die TK Erbsen hinzufügen, einige Minuten mitbraten.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Die gekochten Nudeln zur Hälfte auf die Auflaufformen verteilen und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen.
6. Die gehäuteten, entkernten Tomaten zu der Hackfleischmasse geben und über die Nudeln gießen.
7. Anschließend mit der zweiten Hälfte der Nudeln bedecken.
8. Die Eier mit der Sahne und dem Käse vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Wichtig:** Die Eiermasse getrennt vom Auflauf mit in den Kindergarten bringen, sodass der Auflauf dort frisch gebacken werden kann

## Nudelpizza

### Menge

2 kg

12

600 g

4 Pck.

750 g

750 g

750 g

800 g

3 Pck.

### Zutaten

Nudeln (Spaghetti)

Eier

Tomatenmark

TK-Kräuter italienisch

Kirschtomaten

Champignons

Zucchini

Schinken

Pizza-Käse

Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

### Zubereitung:

1. Nudeln al dente kochen.
2. Gemüse klein schneiden.
3. Eier mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mischen.
4. Hohe Bleche oder Auflaufformen mit Backpapier auslegen und Nudel-Eiermasse hineindrücken.
5. Mit Tomatenmark bestreichen, leicht pfeffern und die Hälfte der Kräuter darüber streuen.
6. Gemüse darauf verteilen, die andere Hälfte der Kräuter darüber streuen.
7. Nochmals leicht salzen und pfeffern.

**Wichtig:** Den Käse getrennt von der Pizza mit in den Kindergarten bringen.

# Dienstag ist Kartoffeltag

Dienstag ist Kartoffeltag und das bedeutet, dass es Kartoffeln gibt. Alles ist möglich- vom Kartoffelaufmarsch über den Kartoffeleintopf bis hin zu einem Gericht, welches aus Kartoffeln und Gemüse und/oder Fleisch/Fisch etc. besteht.

Damit Ihr wisst, wie viele Kartoffeln man benötigt, hier noch einige Mengentipps.

**Kartoffelaufmarsch:** Die zwei Formen aus dem Kindergarten voll.

**Kartoffeln:** ca. 7 kg oder 2-3 Stück pro Person

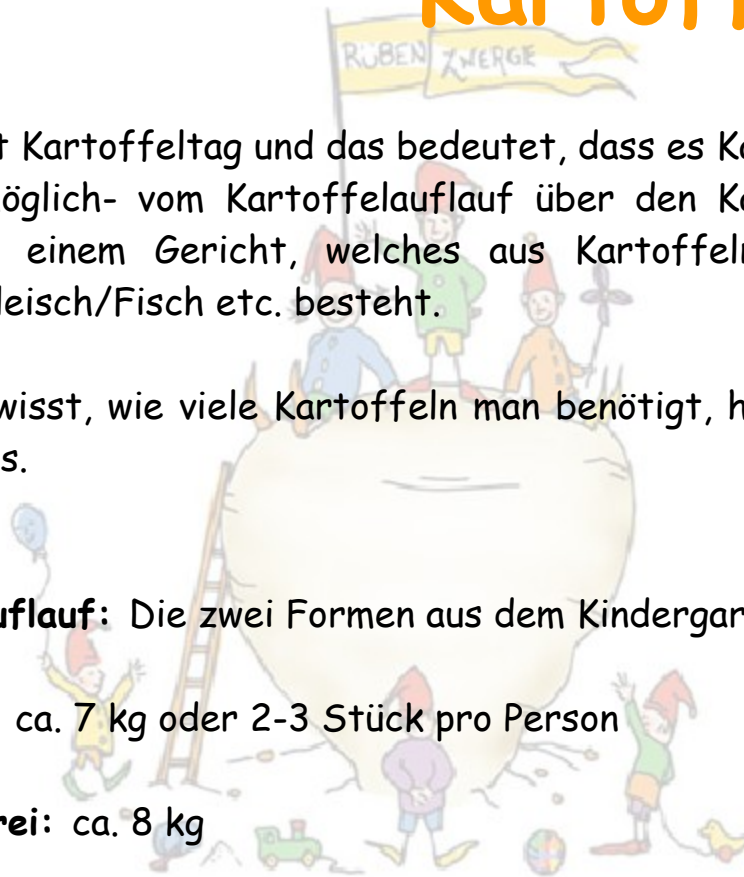
**Kartoffelbrei:** ca. 8 kg

**Gnocchi:** ca. 4,8 kg

**Soße zu Kartoffeln:** etwa 1,5 l **und Gemüse:** 3 - 3,5 kg

**Nur Soße:** 4,5 l

**Quark zu Pellkartoffeln:** 3 kg



## Kartoffelgulasch

Menge	Zutaten
4,5 kg	Kartoffeln
3 kg	Möhren
15	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
3,5 l	heiße Gemüsebrühe
1 Pck.	TK-Erbsen
8 TL	Paprikapulver
10 EL	Tomatenmark
10 EL	saure Sahne
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen.
2. Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden, die Möhren kleiner würfeln.
3. Die Zwiebeln hacken, in einem Schmortopf im Schmalz anbraten.
4. Kartoffel- und Möhrenwürfel kurz mitbraten.
5. Die Brühe angießen, die TK-Erbsen hinzufügen, das Paprikapulver darüber stäuben, das Tomatenmark einrühren und das Kartoffelgulasch zugedeckt weich dünsten. Fertiges Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die saure Sahne unterrühren.

**Tip:** Wenn mit Fleisch gekocht werden kann: Mettwurstchen, Würstchen oder kleingeschnittene Fleischwurst dazugeben.

## Peruanischer Kartoffeltopf (Nah-Oatli)

Menge	Zutaten
3 kg	Kartoffeln
1,5 kg	Rindfleisch
1,5 kg	Schweinenacken ohne Knochen
6	Knoblauchzehen
	Rinderbrühe ohne Glutamate
600 g	Speck/Bacon, gewürfelt
3 Tuben	Tomatenmark
1,5 kg	Mais
4 Dosen	Kidney-Bohnen
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Salbei gemahlen

### Zubereitung:

1. Kartoffeln sehr gründlich abbürsten.
2. In Spalten schneiden (je nach Größe vierteln, achteln) und z.B. in der Mikrowelle tropfnass ohne Zugabe von Wasser garen.
3. Das Fleisch würfeln (ca. 2x2x2 cm dick), anbraten und gepressten Knoblauch, Speckwürfel sowie das Tomatenmark hinzufügen und weiterrösten.
4. Mit der Brühe ablöschen, Gewürze hinzufügen, kräftig umrühren.
5. Gefrorenen Mais und Bohnen dazugeben, kurz durchrühren und mit geschlossenem Deckel kochen lassen.
6. Im Schnellkochtopf ca. 20-25 Minuten bei Stufe 2.
7. Vor dem Servieren die gegarten Kartoffelspalten zum Fleisch geben und kurz zusammen köcheln lassen.

## Leckere Ofenkartoffeln

dazu müssen Rohkost und Dip ( siehe S. 26 ) gereicht werden !!!

### Menge

28

oder

50

### Zutaten

große Kartoffeln

kleinere Kartoffeln

250 g

Butter

500 g

Salami und Schinken

500 g

geriebener Gauda

Salz, frisch gemahlener schwarzen Pfeffer

### Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Gabeln anstechen, aufs Backblech legen und ca. 60-75 Minuten backen.
2. Kartoffeln halbieren und das Innere in eine Schüssel geben, dabei die Schale nicht kaputt machen.
3. Das Kartoffelinnere mit einer Gabel zerdrücken und die Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffelschalen auf dem Blech verteilen und gewürfelten Schinken oder Salami hineinfüllen.
5. Kartoffelinneres wieder in die Schalen geben.

**Wichtig:** Den Käse getrennt von den Kartoffeln mit in den Kindergarten bringen.

## Bunter Kartoffelauflauf

Menge	Zutaten
3,6 kg	Kartoffeln
12	Möhren
2 TK-Beutel	Erbsen
6	Zucchini
6 große	Zwiebeln
250 g	Butter
6 EL	Mehl
1,2 l	Sahne
0,9 l	Gemüsebrühe
1 Bund/Pck.	Petersilie
	Pfeffer, Muskatnuss,
600 g	geriebener Käse

### Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale waschen und in kochendem Wasser garen, anschließend pellen.
2. Das Gemüse waschen und in kindermundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Möhren in kochendes Salzwasser geben, nach 3 Minuten Erbsen und Zucchini hinzufügen - 1 Minute weiterkochen.
4. Abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Für die Soße die Zwiebeln in der Butter glasig dünsten.
6. Mehl einsieben und kurz mitdünsten, Brühe und Sahne angießen.
7. Fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
8. Mit Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen, etwas abkühlen lassen.
9. Kartoffeln klein schneiden und mit dem Gemüse in die Auflaufformen schichten.

**Tuning Tipp:** Man kann dem Auflauf auch ca. 300 g Kochschinken hinzufügen.

**Wichtig:** Die Soße und den Käse getrennt vom Auflauf mit in den Kindergarten bringen, sodass der Auflauf dort frisch gebacken werden kann.

## Kartoffelpizza à la Rübenzwerge

### Für den Teig ( vier Bleche ):

Menge	Zutaten
4 kg	Kartoffeln
600 g	saure Sahne
16	Eier
400 g	geriebener Käse
4 EL	Schnittlauchröllchen
4 TL	Gemüsebrühe
	Eine Prise Pfeffer

### Und für den Belag:

Menge	Zutaten
4 Tuben	Tomatenmark
2	gelbe Paprika
2	rote Paprika
6	Tomaten
4 Pck.	Salami
4 Pck.	Mozzarella
4 Pck.	Geriebener Käse
	Basilikum, Oregano

### Zubereitung:

1. Backbleche mit Öl einfetten.
2. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Kartoffeln schälen und groß raffeln.
4. Mit  $\frac{3}{4}$  der sauren Sahne, den Eiern, dem Käse und dem Schnittlauch vermengen. Teig mit Kräutern, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.
5. Auf die Bleche verteilen und platt drücken - anschließend bei 200 Grad ca. 25 Minuten vorbacken.
6. Tomaten, Salami, Mozzarella und Paprika klein schneiden.
7. Tomatenmark mit restlicher saurer Sahne mischen, mit Oregano und Basilikum abschmecken und auf den vorgebackenen Pizzaboden streichen.
8. Nun die Zutaten für den Belag (Paprika etc.) auf der Pizza verteilen.

**Wichtig:** Den Käse getrennt von der Pizza mit in den Kindergarten bringen.





## Schnüschn mit Miniklößen

Menge	Zutaten
4 kg	Kartoffeln
2 kg	Möhren
10 EL	neutrales Öl
5 TL	Salz
3,5 l	Wasser
10	rohe Bratwürstchen
20 EL	Schmand
2 Bund	Petersilie

### Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen.
3. Möhren darin ca. 3 Minuten andünsten.
4. Kartoffeln hinzugeben und mit 3,5 l Wasser angießen.
5. Nun die 5 TL Salz und etwas Pfeffer hinzugeben - ca. 12 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
6. Aus den Bratwürstchen das Brät herausdrücken und zu kleinen Klößchen formen. Diese zu den Möhren und Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
7. Petersilienblätter abzupfen und mit dem Schmand fein pürieren, dabei etwas von der Brühe untermischen.
8. Den Petersilienrahm getrennt servieren, so kann jeder selber mischen.

**Tipp:** Ruccola statt Petersilie.

## Kartoffelklöße

Menge	Zutaten
5 kg	Kartoffeln
1 kg	Kartoffelmehl
4 gestr.TL	Backpulver
9 gestr.TL	Salz

### Zubereitung:

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen.
2. Schale abziehen und pressen.
3. Kartoffelmehl, Backpulver und Salz mit der Masse vermischen.
4. Danach 50-60 Klöße formen und ungekocht mitbringen.

## Feuer-Kartoffeln

### Menge

ca. 9 kg

24 EL

12 EL

6 TL

450 g

1,2 kg

Je 1,5 Bund

1

### Zutaten

neue Kartoffeln

Öl

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

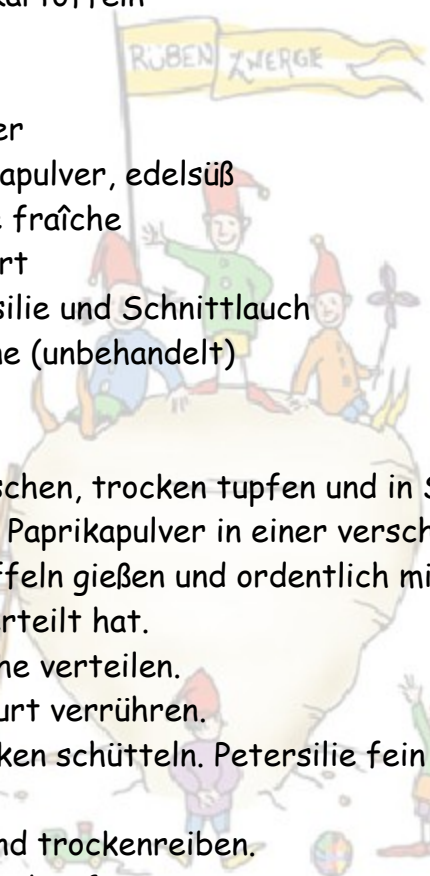
Crème fraîche

Joghurt

Petersilie und Schnittlauch

Zitrone (unbehandelt)

### Zubereitung:

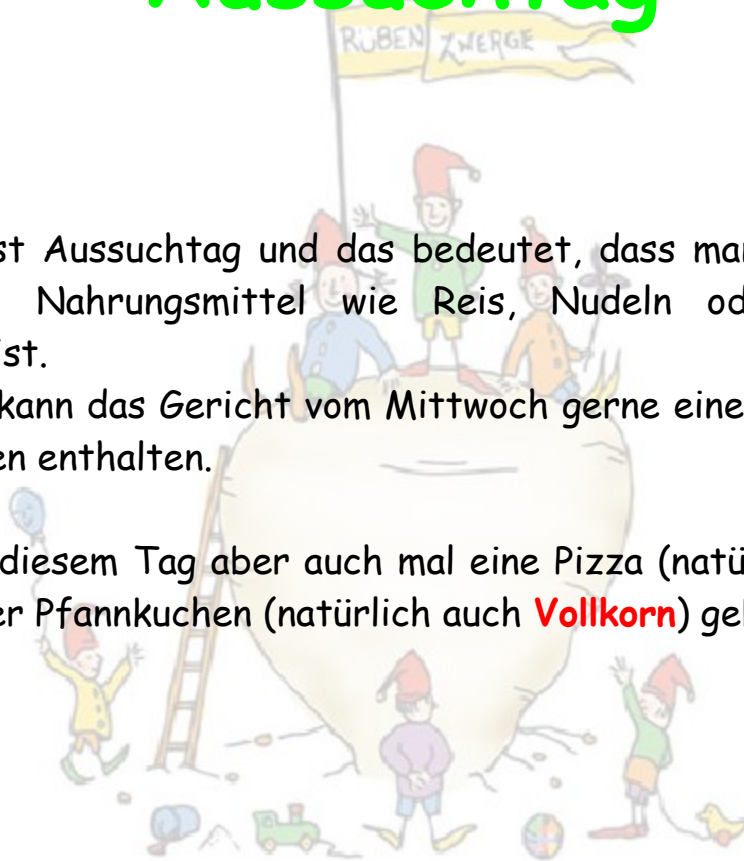
1. Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.
  2. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer verschließbaren Schüssel mischen, über die Kartoffeln gießen und ordentlich mischen/schütteln, bis sich das Gewürzöl gut verteilt hat.
  3. Kartoffeln auf Backbleche verteilen.
  4. Crème fraîche und Joghurt verrühren.
  5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen teilen.
  6. Zitronen heiß waschen und trockenreiben.
  7. Etwas Schale abreiben und Saft auspressen.
  8. Joghurtmischung mit Kräutern und Zitronenschale verrühren.
  9. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 

# Mittwoch ist Aussuchtag

Mittwoch ist Aussuchtag und das bedeutet, dass man nicht auf ein bestimmtes Nahrungsmittel wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln festgelegt ist.

Gleichwohl kann das Gericht vom Mittwoch gerne eine der genannten Komponenten enthalten.

Es kann an diesem Tag aber auch mal eine Pizza (natürlich **Vollkorn**), Wrap´s oder Pfannkuchen (natürlich auch **Vollkorn**) geben.



## Was Rübenzwerge gerne mögen:

### Kartoffelbrei mit Leberkäse

**Menge**

12 l Topf  $\frac{3}{4}$  voll  
1 l Milch  
1 Stck. Butter

**Zutaten**

Kartoffeln (gr. Topf vom KiGa)

3 - 3,5 kg  
1,5 l

Gemüse  
Soße (hell)

1 Stck. Pro Kind

Leberkäse

**Zubereitung:**

1. Alle Zutaten besorgen.
2. Kartoffeln schälen.
3. Soße Fertig kochen.

### Vollkornpfannkuchen

dazu muss Obst gereicht werden !!!

**Menge**

30  
1,5 kg  
18 EL  
2,5 l  
0,75 l

**Zutaten**

Eier  
Vollkornmehl  
neutrales Öl  
Milch  
Mineralwasser  
Salz

**Zubereitung:**

Alle Zutaten verrühren und quellen lassen.

**Tip:** Dazu passt gut Apfelmus (siehe Kapitel Nachtisch) und Marmelade.



## Gemüselasagne

### Menge

1,5 - 2 Pck.  
3  
3  
1 kg  
800 g  
2 - 3 Stck.  
1 - 2 Dosen  
1 l  
3 - 4 Fl.  
1 gr. Tube  
80 g

### Zutaten

Lasagne Nudeln  
kleine Zwiebeln  
rote und gelbe Paprika  
Karotten  
Brokkoli  
Zucchini  
Mais  
Schlagsahne  
passierte Tomaten (ca. 2 l oder 2 kg)  
Tomatenmark  
Parmesan oder zwei kleine Tüten  
Mozzarella  
Gewürze, Gemüfefonds

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.
2. Mit Tomatenmark vermengen, weiter anbraten bis es leicht ansetzt,
3. Mit ca. 0,5 l Gemüfefonds ablöschen (oder mit Pfeffer, Oregano, Basilikum, Salz etc. würzen und Wasser zugeben).
4. Mit den passierten Tomaten und Sahne aufgießen.
5. Mais, eine in Streifen geschnittene Paprika und zwei in Scheiben geschnittene Möhren dazugeben, kurz aufkochen lassen.
6. Auflaufformen einfetten, mit dünner Soßenschicht beginnen, damit die Nudeln nicht an der Form festkleben.
7. Ein Drittel der Zucchini-scheiben und ein Drittel der Karottenscheiben mit Soße übergießen, Nudelschicht, dann Paprika- und Brokkolischiicht, mit einer Tüte Parmesan bestreuen, Soße, dann wieder Nudellage, etc.
8. Obere Schicht Nudeln muss noch mit Soße überzogen werden, sonst werden die Nudeln dort absolut trocken und hart.
9. Als letztes den Mozzarella in Scheiben geschnitten über dem Auflauf verteilen.

## Putengeschnetzeltes

### Menge

2,5 kg

1 l

10 EL

10

625 ml

2 - 3

5 TL

3

### Zutaten

Putenfleisch

Sahne

Zitronensaft

Zwiebeln

Wasser

rote Paprika

Hühnerbrühe

Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Speisestärke

### Zubereitung:

1. Fleisch klein schneiden und in der Pfanne anbraten.
2. Nach Geschmack würzen und herausnehmen.
3. Geschälte Paprika und Zwiebeln würfeln und im Bratfett weich dünsten.
4. Mit dem Wasser ablöschen und pürieren.
5. Die Sahne zugeben und aufkochen lassen.
6. Hühnerbrühe einrühren, Lorbeerblätter hinzufügen, ca. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
7. Die Soße mit Speisestärke binden.
8. Nach Geschmack würzen und mit dem Zitronensaft abschmecken.
9. Lorbeerblätter entfernen.

Dazu können Kartoffeln, Kartoffelbrei, Nudeln oder Reis gereicht werden.

## Pizza

dazu müssen Rohkost und Dip (siehe S.26) gereicht werden !!!

### Zutaten für vier Bleche Teig:

#### Menge

1,6 kg

4 TL

8 TL

80 g

0,7 - 0,8 l

#### Zutaten

Weizenvollkornmehl

Salz

Olivenöl

frische Hefe

lauwarmes Wasser

**Und für den Belag z.B.:**

2 Dosen	Pizzatomaten
3	Paprika
350 g	Salami
350 g	Kochschinken
	Gemüse nach Wahl (z.B. Erbsen)
3 Tüten	geriebener Käse

**Zubereitung:**

1. Die Hefe mit lauwarmem Wasser bedecken.
2. Nach ca. 1 Minute zu den restlichen Zutaten geben und alles kräftig durchkneten.
3. Etwa 30 Minuten gehen lassen, nochmal kneten und dann ausrollen.
4. Mit den Zutaten belegen - Fertig!

## Pizzabrötchen/-kartoffeln

dazu müssen Rohkost und Dip (siehe S.26) gereicht werden !!!

**Menge**

	<b>Zutaten</b>
50	kleine Brötchen <b>oder</b> große gekochte Kartoffeln
4 Pck.	Gouda Käse (80 halbe Scheiben)
5	Paprika
10	reife Tomaten
800 g	Salami
3 Pck.	passierte Tomaten
1 Tube	Tomatenmark mit Oregano und Basilikum Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)

**Zubereitung:**

1. Paprika, Salami und Tomaten sehr klein schneiden und miteinander verrühren.
2. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

**Wichtig:** Die Masse und den Käse getrennt von den Brötchen/Kartoffeln mit in den Kindergarten bringen, sodaß sie dort frisch belegt und gebacken werden können.

## Wraps

**Zutaten für 48 Tortillas (2 pro Person) :**

Menge	Zutaten
1,2 kg	Vollkornmehl
0,9 l	Wasser
6 TL	Backpulver
3 TL	Salz
	Öl

**Zubereitung:**

1. Alle Zutaten, außer dem Öl, zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
3. In 48 Portionsstücke teilen und auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche zu 48 etwa 1mm dünnen Fladen ausrollen.
4. In einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten backen, dabei darauf achten, dass sie nicht dunkel werden.
5. Können gut im Backofen oder in der Mikrowelle wieder erwärmt werden.

**Oder 48 fertige Tortillas kaufen (bitte darauf achten, dass sie vegan sind)**

**Dazu könnte man diesen Belag vorbereiten:**

- Gebratenes Hähnchen
- Geschnittene Paprika, Möhren, Gurken, Tomaten, Salatblätter
- Mais, Kidney-Bohnen
- Kräuter Frischkäse und/oder Kräuterdip (siehe S.26)
- Geriebenen Käse

## Gemüsepuffer

dazu müssen Rohkost und Dip (siehe S.26) gereicht werden !!!

Menge	Zutaten
2 - 2,5 kg	Gemüse z.B. Zucchini, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln
ca. 25 EL	Haferflocken
8 - 10	Eier
	Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

1. Das Gemüse schälen und klein reiben.
2. Haferflocken, Eier, Salz und Pfeffer hinzugeben..
3. Alles schön durchrühren.
4. Etwa 5 Minuten durchziehen lassen.
5. Nach Bedarf noch ein paar Haferflocken oder etwas Flüssigkeit hinzugeben.
6. Taler bzw. Burger formen.
7. In Öl ausbacken.

## Gemüsekuchen

### Zutaten für drei Bleche:

#### Menge

1,2 kg  
600 g  
etwas

#### Belag:

24  
1 l  
5 Tüten  
2 - 2,5 kg

#### Zutaten

Vollkornmehl  
Margarine  
Salz und Wasser

Eier

Sahne

geriebener Käse

verschiedene Gemüse nach Wahl

z.B.: Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl  
(angedünstet)

Zucchini, entkernte Tomaten, Porree, Champignons  
(roh)

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Mehl, Margarine etwas Salz und Wasser verkneten und gleichmäßig auf 3 Bleche verteilen (am Rand nach oben ziehen) .
2. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Gemüse klein schneiden und eventuell andünsten.
4. Gemüse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

**Wichtig:** Die Eiermasse und den Käse getrennt von Teig und Gemüse mit in den Kindergarten bringen. Damit der Gemüsekuchen dort frisch gebacken werden kann.



## Gemüse-Dip I

Menge	Zutaten
500 g	Quarkcremezubereitung 0,2% Fett (Quark + Joghurt)
800 g	Frischkäse fettreduziert (16% oder weniger) (Buko, Philadelphia...)
800 g	Frischkäse, normal (Buko, Philadelphia...)
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Radieschen
2 gr.	Möhren
$\frac{1}{2}$	Paprikaschote, rot
1 Bund	glatte Petersilie
1 Pck.	TK - Schnittlauch (besser natürlich frisch)
1 Pck.	TK - Petersilie (besser natürlich frisch)
	Salz, Pfeffer o. Red Pepper flüssig - Tabasco, Rosenpaprikapulver, getr. Chili

### **Zubereitung:**

1. Gemüse klein schneiden
2. Kräuter fein hacken
3. Alles verrühren.

## Gemüse-Dip II

Menge	Zutaten
600 g	Frischkäse Kräuter
600 g	Frischkäse Natur
500 g	Joghurt 1,5% Fett
etwas	Milch
1 Bund	Radieschen
1	Paprika
1 Bund	Frühlingszwiebeln

### **Zubereitung:**

1. Radieschen, Paprika und Frühlingszwiebeln klein hacken.
2. Mit dem Frischkäse und Joghurt verrühren.
3. Bei Bedarf einen Schuss Milch hinzufügen.

# Donnerstag ist Reistag

Donnerstag ist Reistag und das bedeutet, dass es Reis gibt.  
Der Reis kann die Beilage sein, es kann aber auch einen Reiseintopf  
oder eine Reispfanne geben - lasst der Fantasie freien Lauf.....  
Wie auch am Nudeltag gilt hier

## Vollkornreis.

Dieser wird dann immer frisch im Kindergarten gekocht.

Die Mengentipps lauten hier:

Reis: 2 kg

Gemüse: 3 - 3,5 kg

Soße: 1,5 l

Nur Soße: 4,5 - 5 l

## ...und Nachtischtag

am Donnerstag **muss** ein Nachtisch gereicht werden (siehe Kapitel Nachtisch).

## Chili con carne

### Menge

1,5 kg  
7 - 8  
ca. 12 kl. Dosen  
ca. 10 kl. Dosen  
ca. 0,5 l  
1 Tube

### Zutaten

gemischtes Hackfleisch  
rote Paprika  
Kidney-Bohnen  
Pizzatomaten  
Tomatensaft  
Tomatenmark  
Salz, Pfeffer, Paprika scharf, Chilipulver

### Zubereitung:

1. Als erstes das Mett anbraten.
2. Das Tomatenmark und den Tomatensaft hinzufügen und etwas köcheln lassen.
3. Anschließend alle übrigen Zutaten dazu geben, ordentlich würzen und ca. eine Stunde "vor sich hin köcheln lassen".
4. Fertig!

**Tip:** Schmeckt am besten, wenn es eine Nacht durchgezogen ist.

## Reispfanne mit Hackfleisch und Mais

### Menge

10  
4  
2,5 kg  
2 l  
1,5 - 2 kg  
3 Dosen  
1,5 kg  
2 Beutel

### Zutaten

kleine Zwiebeln  
Knoblauchzehen  
Hackfleisch  
Gemüsebrühe  
Vollkornreis  
Mais  
TK-Buttergemüse  
geriebener Emmentaler  
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Ingwer, Curry

### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden/hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz dünsten.
3. Hackfleisch portionsweise darin anbraten bis das Mett krümelig ist.
4. Mit den Gewürzen abschmecken und Brühe hinzufügen.
5. Aufkochen.
6. Das Gemüse zu dem Gericht dazugeben und 5 - 10 Minuten köcheln lassen, damit das Gemüse gar wird.
7. Vor dem Servieren den gekochten Reis hinzufügen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.

## Poseidons Spieße

Menge	Zutaten
2 kg	Rotbarsch- oder Seelachsfilet
2,5 kg	Gemüse (gut geeignet sind Paprika und Zucchini)
3	Eier
	Mehl
50 .	Holzspieße
3 gr. Dosen	geschälte Tomaten
1 Tube	Tomatenmark
	Kräuter nach belieben (gut eignet sich Oregano, Basilikum, Rosmarin etc.)

### **Zubereitung:**

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zuerst im Ei, dann in Mehl (ähnlich einem Bierteig) wälzen und portionsweise schön knusprig backen.
3. In einer anderen Pfanne das klein geschnittene Gemüse bissfest anbraten und dabei würzen.
4. Fischfilets vorsichtig in spießgerechte Stücke schneiden.
5. Fischstücke und Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße verteilen.
6. Tomaten pürieren, mit dem Tomatenmark, Gewürzen und Kräutern mischen und köcheln lassen.

Das Gericht lässt sich gut am nächsten Tag im Ofen erhitzen.

## Reis mit Eiern in Tomatensoße

Menge	Zutaten
5 gr. Dosen	geschälte Tomaten
3 Dosen	Mais
ca. 500 gr.	TK - Erbsen
500 ml	Sahne
50	Eier
	Pizzagewürz, Oregano, Majoran

### **Zubereitung:**

1. Tomaten pürieren, würzen und aufkochen.
2. Mais, Erbsen und Sahne zugeben.
3. Eier hart kochen und pellen.

**Wichtig !!!** Eier getrennt von der Soße mit in den Kindergarten bringen.

## Spitzkohl-Champignon-Hack-Reispfanne

### Menge

2 kg  
2,25 kg  
2,8 kg  
1,4 kg  
6  
6 EL  
17 TL  
6 TL  
6 TL  
12 EL  
12 EL

### Zutaten

Naturreis  
Hackfleisch oder Tatar  
Spitzkohl  
Champignons, frisch  
Zwiebeln  
Gemüsebrühe, instant  
Öl  
gehäuft, Senf  
Majoran, getrocknet  
Tomatenmark  
Frischkäse  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Zubereitung:

1. Kohl in Streifen, Zwiebeln in Würfel und die Champignons in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Hackfleisch krümelig braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Zwiebelwürfel in dem Öl glasig anbraten.
4. Kohl zufügen und mitbraten. Wenn nötig, etwas Wasser dazugeben.
5. Als nächstes die Champignons mit in die Pfanne geben und braten.
6. Nun das Hackfleisch, die Gemüsebrühe, evtl. noch etwas Wasser, Senf, Majoran und Tomatenmark zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
7. Wer mag, kann noch etwas Frischkäse unterrühren, es schmeckt aber auch ohne.

## Fischauflauf

### Menge

3 - 3,5kg  
750 g  
200 g  
5  
250 g

### Zutaten

Fischfilet (von großen Fischen, da dann fast grätenfrei !)  
Schmelzkäse  
Butter  
Eigelb  
Tomatenmark  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Fisch in Stücke zerteilen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. In die gefetteten Auflaufformen geben.
3. Käse, Butter, Eigelb und Tomatenmark mischen und einfach darüber geben.

## Gemüesoße

### Menge

2 - 2,5 kg

1 Stange

2 Stck

1,5 l

1 Stck

1 Stck

2 Becher

eventuell

1,5 kg - 2 kg

### Zutaten

Gemüse z.B. Möhren, Brokkoli, Blumenkohl

Lauch

Zwiebeln

Gemüsebrühe

Schmelzkäse Kräuter

Schmelzkäse Sahne

Sahne

Salz

Pfeffer

Mett



### Zubereitung:

1. Gemüse putzen und klein schneiden
2. Lauch, Zwiebeln und Gemüse zusammen in der Gemüsebrühe kochen
3. Alles pürieren.
4. Schmelzkäse und Sahne hinzugeben und köcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp 1:** Schmeckt auch sehr gut mit Mett !!!

Hierzu das Mett getrennt anbraten und zum Schluss in die fertige Soße geben.

**Tipp 2:** Schmeckt auch prima als Suppe !!!

Hierzu einfach mehr Gemüsebrühe verwenden.

# Freitag ist Suppen- / Eintopfstag

Freitag ist Suppen und Eintopfstag und das bedeutet, dass es eine Suppe oder einen Eintopf gibt.

Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Zu der Suppe/dem Eintopf muss es **Brot** geben, auch hierbei ist auf Vollkornbrot zu achten, **kein Toastbrot!**

Als Mengenangaben dient der große Suppentopf ( 12l ) des Kindergartens.

Wenn dieser voll ist, liegt ihr richtig (ca. 10 Liter).

A whimsical illustration featuring a large, light-colored soup pot in the center. Several gnomes with pointed hats and colorful clothing are gathered around it. One gnome is climbing a ladder leaning against the pot. A yellow banner at the top of the pot reads 'RÜBEN ZWERGE'. The scene is set against a plain white background.

**An diesem Tag  
auf keinen Fall  
Nachtisch!**



## Tomatensuppe mit Nudeln oder Reis

Menge	Zutaten
5 - 6 gr.	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
ca. 1 l	Gemüsebrühe (bis die gewünschte Konsistenz der Suppe erreicht ist)
6 gr. Dosen	geschälte Tomaten
2 Becher	Sahne oder Schmand
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer, Paprika
1 kg	Vollkornnudeln (kleine Suppennudeln oder klein gebrochene Spaghetti)
oder	
1 kg	Naturreis

### **Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und andünsten.
2. Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
3. Einmal aufkochen lassen.
4. Alles pürieren und wenn nötig noch etwas Brühe hinzugeben.
5. Mit Gewürzen abschmecken und köcheln lassen.
6. Sahne oder Schmand hinzugeben.
7. Zum Schluss das Lorbeerblatt entfernen.

**Tuning-Tipp:** Mit Kresse oder frischem Schnittlauch garnieren.

**Wichtig!!!** Die Nudeln/den Reis ungekocht mit in den Kindergarten bringen, sie werden dort frisch zubereitet.

## Gemüsecremesuppe

Menge	Zutaten
3 kg	gemischtes Gemüse (z. B. Bio Kaisergemüse von Aldi)
3 Stg.	Lauch
2,5 kg	Kartoffeln
6 große	Zwiebeln
125 g	Butter
1,2 l	Sahne
4,8 l	Gemüsebrühe einige Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebeln kleinschneiden und in der Butter glasig andünsten.
2. Das Gemüse hinzufügen und zwei Minuten mitdünsten.
3. Dann die geschälten, klein geschnittenen Kartoffeln sowie die Gemüsebrühe und die Lorbeerblätter hinzufügen und ca. 12 - 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Lorbeerblätter entfernen und das Kochwerk pürieren.
5. Anschließend wieder auf den Herd stellen und die Sahne hinzufügen
6. Aufkochen.
7. Würzen. Fertig!

## Dicke Möhren-Kartoffelsuppe mit Kokosmilch und Curry

**Menge**

- 3,5 kg
- 1,5 kg
- 2
- 0,5 - 1 l
- 3 - 4 l
- 4 TL
- 2 TL
- 4 EL
- 2 Gläser

**Zutaten**

- Kartoffeln (mehlig kochende)
- Möhren
- Zwiebeln
- Kokosmilch (je nach Geschmack)
- Brühe
- Curry
- Cayennepfeffer
- Öl
- Mini-Würstchen

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen.
3. Zwiebeln klein hacken
4. Curry, Cayennepfeffer mit den gehackten Zwiebeln im Topf rösten.
5. Kartoffeln und Möhren dazugeben und mit Brühe und Kokosmilch ablöschen.
6. Ca. 40 Minuten weich kochen, groß pürieren und eventuell noch mit Brühe verdünnen.
7. Würstchen erst kurz vor dem Essen dazugeben.

**Tip:** Schmeckt auch ohne Kokosmilch.

# Hochzeitsuppe

## Menge

3  
3 Bund  
3  
20  
1,5 kg  
1 - 2 Köpfe  
2 Pck.

## Zutaten

Beinscheiben oder 750 kg Rinderknochen  
Suppengrün  
Möhren  
Eier  
Thüringer Mett  
Blumenkohl (je nach Größe)  
Kleine Suppennudeln

## Zubereitung:

1. Die Möhren bissfest kochen und in kleine Stücke schneiden.
2. Blumenkohl bissfest kochen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Nudeln werden im Kindergarten frisch zubereitet.

## Für die Brühe:

1. Beinscheiben oder Rinderknochen in einem großen Topf geben.
2. Suppengrün putzen, schneiden und hinzufügen.
3. Vier Liter Wasser zugeben und 1 -2 Stunden kochen lassen.
4. Das Suppengrün und das Fleisch entfernen.
5. Brühe durch ein Sieb geben, damit eine klare Brühe entsteht.
6. Nochmals vier Liter gekochtes Wasser hinzugeben und die Brühe somit auffüllen.

## Für den Eierstich:

1. Eier in einen Messbecher aufschlagen.
2. Dieselbe Menge Leitungswasser hinzugeben und gut salzen.
3. Die Masse mit einem Handrührgerät schlagen.
4. In einem großen Topf Wasser aufkochen.
5. Die Eiermasse in ein geeignetes Gefäß füllen und ca. 30 - 40 Minuten in dem heißen Wasserbad (sollte nicht mehr kochen) stocken lassen.

## Für die Mettbällchen:

1. Thüringer Mett in kleine Bällchen formen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Bällchen darin solange kochen lassen, bis sie oben schwimmen.
4. Mettbällchen auf ein Sieb abgießen und das Wasser wegschütten.

**Tipp:** Die Hochzeitsuppe wird am besten, wenn man alle Zutaten getrennt voneinander kocht.

Das verwendete Wasser wird dann jeweils weggekippt.

## Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

### Menge Zutaten

2,5 kg	Hackfleisch, gemischt
15 Stangen	Lauch
1250 g	Schmelzkäse
5 Becher	Crème fraîche
15 Würfel	Gemüsebrühe
3,5 l	Wasser
15 EL	Öl
	Muskat
	Salz
	Pfeffer



### Zubereitung:

1. Öl in einen großen Topf geben.
2. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Lauch in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben und ca. 5 Minuten anbraten.
4. Das Wasser zugießen, Brühwürfel hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
5. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen.
6. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.
7. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Tipp:** Die Suppe kann auch ohne Hackfleisch zubereitet werden.

# Linseneintopf

Menge	Zutaten
2 kg	Lauch
2 kg	Tomaten
1,2 kg	Staudensellerie
1,2 kg	Paprikaschoten
1 kg	Linsen
8	Zwiebeln
8	Zehen Knoblauch
4 EL	Öl
4 TL	Kurkuma
5 l	Gemüsebrühe
8 TL	Curry
	Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Linsen waschen und abtropfen lassen.
2. Sellerie und Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
3. Paprika würfeln.
4. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.
5. Öl im Topf erhitzen, darin dann die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten.
6. Das Currypulver und die Linsen dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen.
7. Das Ganze dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.
8. Sellerie, Lauch und Paprika dazugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen.
9. Die Suppe mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Tomatenstreifen in die Suppe geben und erhitzen.

**Tipp:** Die Suppe kann auch zusätzlich mit Hähnchenfiletstreifen, Würstchen oder Mettwurst zubereitet werden.



# Nachtisch

Donnerstags **muss** ein Nachtisch gereicht werden. An allen anderen Tagen (außer am Freitag) **darf** es gerne einen Nachtisch geben.

Dieser ist bei den Kindern (und man munkelt, auch bei den Erwachsenen...)

- immer gerne gesehen!

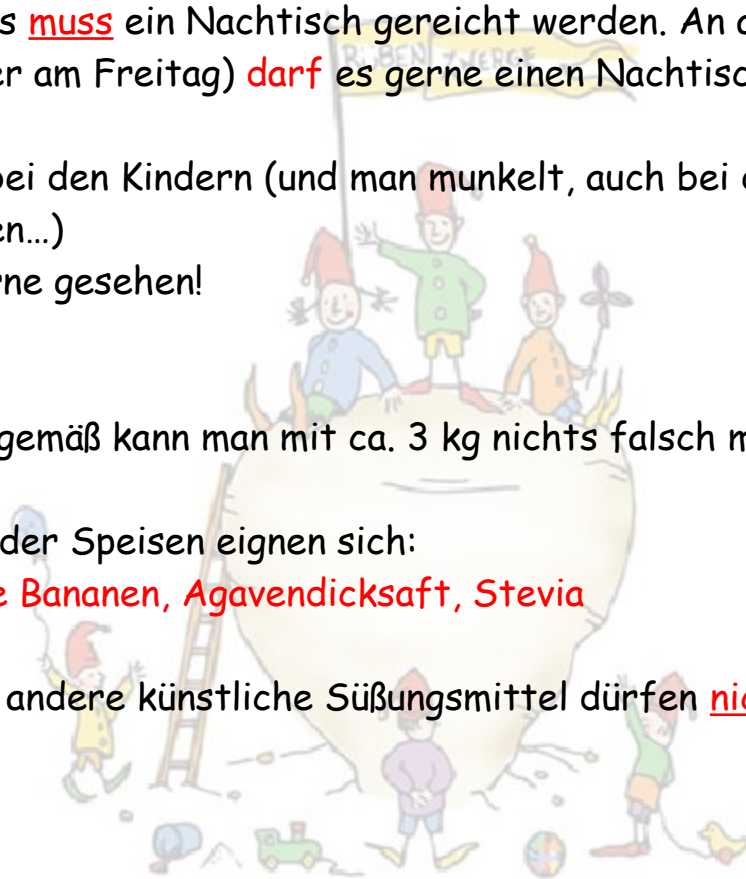
Erfahrungsgemäß kann man mit ca. 3 kg nichts falsch machen.

Zum Süßen der Speisen eignen sich:

**Honig, reife Bananen, Agavendicksaft, Stevia**

Zucker und andere künstliche Süßungsmittel dürfen **nicht** verwendet werden !!!

Nachfolgend also ein paar Ideen für leckeren Nachtisch...



## Entengrütze

Menge	Zutaten
3 l	Saft (3 l)
6 Pck.	Gelatine

### **Zubereitung:**

Nach Angaben auf dem Gelatinepäckchen zubereiten, über Nacht fest werden lassen. Fertig!

## Quarknachspeise

Menge	Zutaten
2 kg	Quark
600 ml	geschlagene Sahne
150 g	Honig
und	die jeweiligen ausgesuchten Früchte ( z.B. püriert oder nicht: Bananen, Mandarinen, Pfirsiche ,Himbeeren, Erdbeeren usw.

**Tipp:** Mit Bananen und dem anderen Obst mixen.

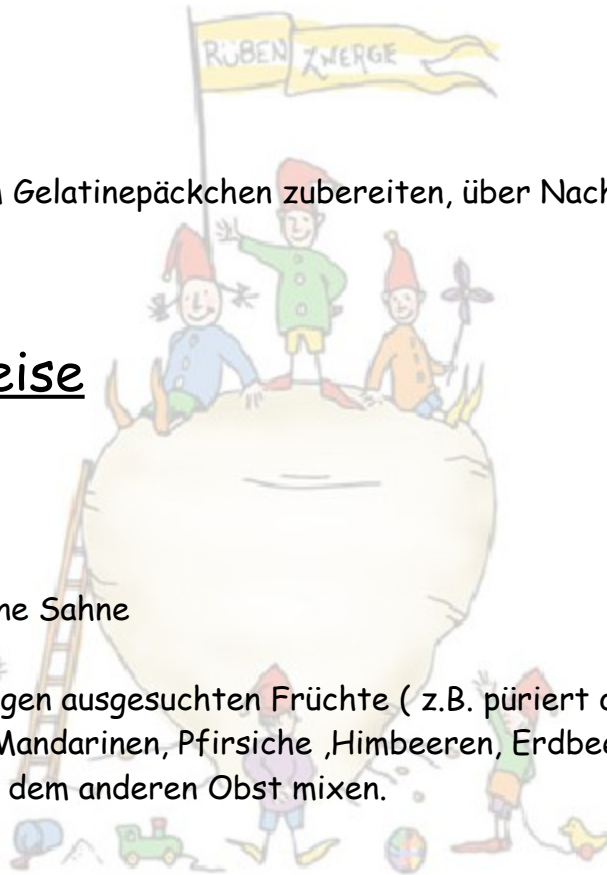
## Obstsalat

### **Zubereitung:**

Je nach Saison Obst einkaufen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft begießen.

Auch hier kann man zur Hälfte Quark/Joghurt und zur anderen Hälfte Obstsalat bereiten.

Es können auch einige Rosinen und/oder Nüsse (diese aber bitte separat) gereicht werden.



## Apfelmus

**Menge**      **Zutaten**

ca. 7 - 8 kg Äpfel

### **Zubereitung:**

Die Äpfel schälen und gründlich vom Gehäuse befreien. Dann bei niedriger Hitze mit etwas Wasser köcheln lassen. Am Schluss pürieren.

**Tipp:** Zum Apfelmus essen die Rübenzwerge auch gerne Rosinen und Bananen.

## Obst

Manche Obstsorten eignen sich auch alleine als Nachtisch. So sind Erdbeeren und Kirschen im Sommer sicher genauso ein Renner, wie Mandarinen im Winter.

## Eis

### **Zubereitung:**

Die Eisformen aus dem Kindergarten mit Saft füllen und einfrieren.

## Bratäpfel

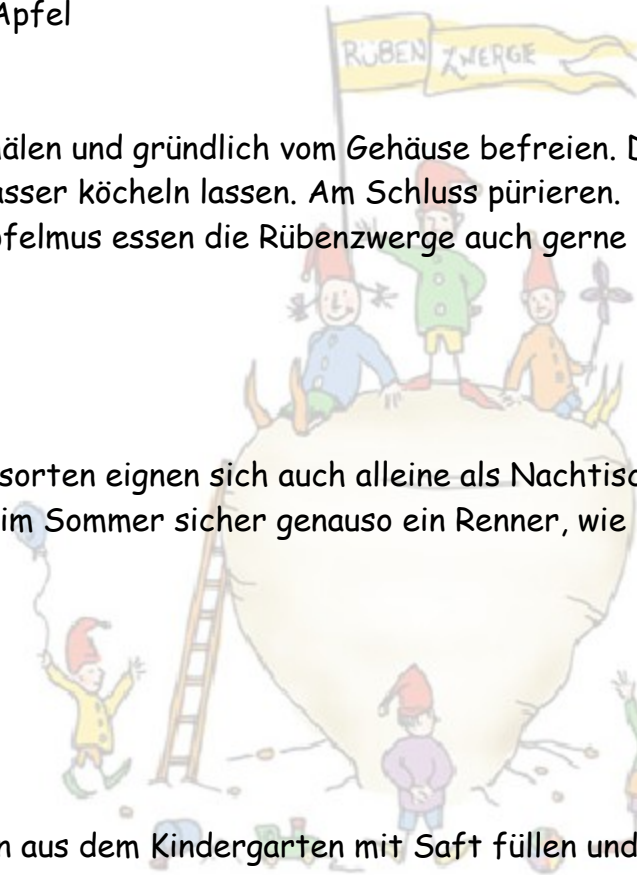
**Menge**      **Zutaten**  
24            dicke, säuerliche Äpfel  
              Butter

### **Für die Füllung nach Belieben:**

z.B.: Rohmarzipan, Rosinen, gemahlene oder gehackte Nüsse oder Mandeln, Honig oder Marmelade, Zimt

### **Zubereitung:**

Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Falls kein Ausstecher zur Hand ist, können die Äpfel auch halbiert und das Kerngehäuse mit dem Messer herausgeschnitten werden.

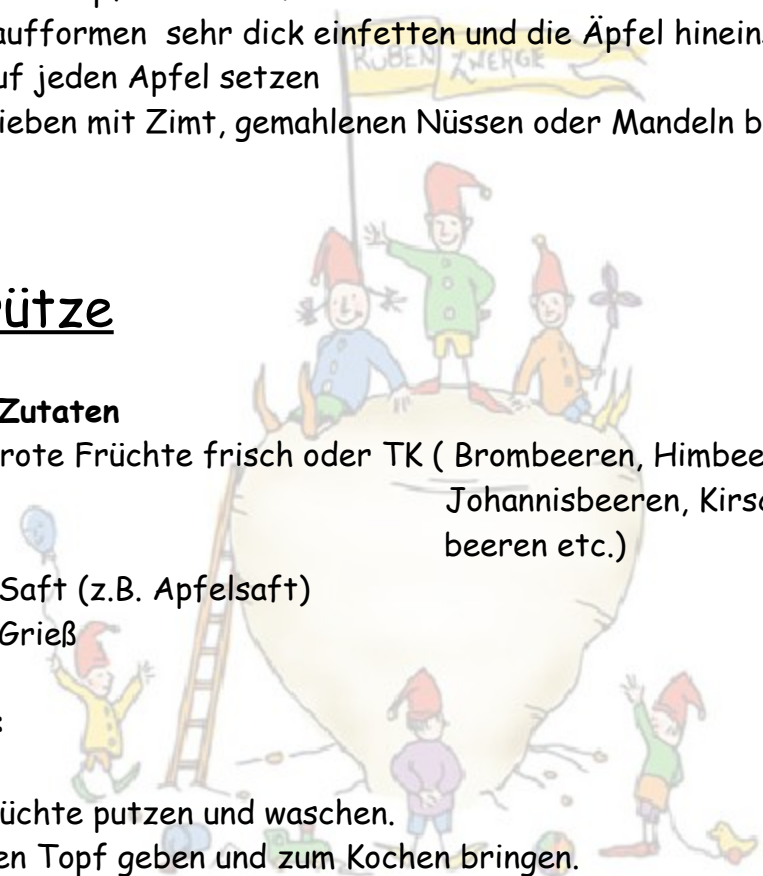




### Für die Füllung:

1. z.B. Marzipan mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit Nüssen, etwas Honig oder Marmelade und Rosinen vermengen.
3. Füllung in die Äpfel drücken.
4. Die Auflaufformen sehr dick einfetten und die Äpfel hineinsetzen
5. Butter auf jeden Apfel setzen
6. Nach belieben mit Zimt, gemahlene Nüssen oder Mandeln bestreuen.

## Rote Grütze



Menge	Zutaten
1,5 kg	rote Früchte frisch oder TK ( Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Heidelbeeren etc.)
1,5 l	Saft (z.B. Apfelsaft)
150 g	Grieß

### Zubereitung:

1. Die Früchte putzen und waschen.
2. In einen Topf geben und zum Kochen bringen.
3. 3 Minuten kochen lassen.
4. Fruchtsaft dazugeben und 3 Minuten weiterkochen .
5. Danach die Früchte zerstampfen und den Grieß langsam und gleichmäßig einrühren.
6. Über Nacht abkühlen lassen.