



Das Kochbuch der Rübenzwerge

| <i>Inhalt</i> | <i>Seite</i> |
|---|--------------|
| <i>Tischsprüche</i> | <i>1</i> |
| <i>Kochdienstübersicht</i> | <i>2/3</i> |
| <i>Gemüsepaste und Soßenpulver selbst hergestellt</i> | <i>4</i> |
| <i>Info -Montag ist der Nudeltag</i> | <i>5</i> |
| <i>Spaghetti Bolognese</i> | <i>6</i> |
| <i>Nudeln mit Geschnetzeltem</i> | <i>7</i> |
| <i>Erbsen - Pesto</i> | <i>8</i> |
| <i>Nudeln mit Käsesoße</i> | <i>9</i> |
| <i>Nudelauflauf mit Kochschinken</i> | <i>9</i> |
| <i>Nudeln mit Tomaten-Frischkäsesoße</i> | <i>10</i> |
| <i>Spaghetti in Paprikasoße</i> | <i>11</i> |
| <i>Spaghetti-Auflauf</i> | <i>12</i> |
| <i>Nudelauflauf</i> | <i>13</i> |
| <i>Nudelpizza</i> | <i>14</i> |
| <i>Info -Dienstag ist der Kartoffeltag</i> | <i>15</i> |
| <i>Kartoffelgulasch</i> | <i>16</i> |
| <i>Peruanischer Kartoffeltopf (Nah-Oatli)</i> | <i>17</i> |
| <i>Blumenkohl in Soße</i> | <i>18</i> |
| <i>Ofenkartoffeln</i> | <i>19</i> |
| <i>Kartoffelbrei</i> | <i>19</i> |
| <i>Bunter Kartoffelauflauf</i> | <i>20</i> |
| <i>Kartoffelpizza</i> | <i>21</i> |

Inhalt

Seite

| | |
|--|-----------|
| <u>Schnüsch mit Miniklößchen</u> | <u>22</u> |
| <u>Gefüllte Kartoffeln</u> | <u>23</u> |
| <u>Kartoffel-Auberginenauflauf</u> | <u>24</u> |
| <u>Feuer-Kartoffeln</u> | <u>25</u> |
| <u>Info -Mittwoch ist der Aussuchtag</u> | <u>26</u> |
| <u>Reispuffer</u> | <u>27</u> |
| <u>Vollkornpfannkuchen</u> | <u>27</u> |
| <u>Gemüselasagne</u> | <u>28</u> |
| <u>Fleischbällchen</u> | <u>29</u> |
| <u>Putengeschnetzeltes</u> | <u>30</u> |
| <u>Pizza</u> | <u>31</u> |
| <u>Pizzabrötchen/ -kartoffeln</u> | <u>32</u> |
| <u>Wraps</u> | <u>33</u> |
| <u>Vegetarische Bratlinge</u> | <u>34</u> |
| <u>Gemüsenudeln-als Beilage</u> | <u>34</u> |
| <u>Gemüsepuffer</u> | <u>35</u> |
| <u>Gemüsekekuchen</u> | <u>36</u> |
| <u>Gemüse-Dip I</u> | <u>37</u> |
| <u>Gemüse-Dip II</u> | <u>38</u> |
| <u>Kräuterquark</u> | <u>38</u> |
| <u>Info-Donnerstag ist der Reistag</u> | <u>39</u> |
| <u>Poseidons-Spieße</u> | <u>40</u> |
| <u>Knusper-Nuggets</u> | <u>40</u> |
| <u>Eier in Tomatensoße</u> | <u>41</u> |

| <i>Inhalt</i> | <i>Seite</i> |
|--|--------------|
| <i>Chilli con carne</i> | <i>42</i> |
| <i>Fischauflauf</i> | <i>42</i> |
| <i>Reispfanne mit Hackfleisch und Mais</i> | <i>43</i> |
| <i>Schaschlik</i> | <i>44</i> |
| <i>Gemüsesoße</i> | <i>45</i> |
| <i>Spitzkohl-Champignon-Hacktopf</i> | <i>46</i> |
| <i>Info-Freitag ist der Suppentag</i> | <i>47</i> |
| <i>Tomatensuppe</i> | <i>48</i> |
| <i>Gemüsecremesuppe</i> | <i>49</i> |
| <i>Möhren-Kartoffelsuppe</i> | <i>50</i> |
| <i>Buntes Huhn-Bohneneintopf</i> | <i>51</i> |
| <i>Kartoffel-Selleriesuppe</i> | <i>51</i> |
| <i>Käse-Lauchsuppe</i> | <i>52</i> |
| <i>Hochzeitssuppe</i> | <i>53</i> |
| <i>Linseneintopf I</i> | <i>54</i> |
| <i>Linseneintopf II</i> | <i>55</i> |
| <i>Erbseneintopf</i> | <i>56</i> |
| <i>Info-Nachtisch</i> | <i>57</i> |
| <i>Entengrütze</i> | <i>58</i> |
| <i>Quarknachspeise</i> | <i>58</i> |
| <i>Obstsalat</i> | <i>59</i> |
| <i>Apfelmus</i> | <i>59</i> |
| <i>Fruchteis</i> | <i>60</i> |
| <i>Joghurteis</i> | <i>60</i> |
| <i>SKYR mit Früchten</i> | <i>61</i> |

Rote Grütze 61

Bratäpfel 62

Guckmalzweg

Auf dem großen Guckmalberg, saß ein kleiner Guckmalzweg. Mit dem langen Fernrohr, 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 hold hands roll a roll a roll
the bowls are full my tummy
is so empty, let's eat!

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.
Fröschebeine, Krebs
und Fisch, hurtig Kinder
kommt zu Tisch.
Guten Appetit.

Rolle, Rolle, Roll

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

Erbsen

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

Rippel di Dippel

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

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.

20 kleine Zwerge

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

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 ist der Nudeltag

2,5 Kg Vollkornnudeln

3,5 -4 L Soße

Dienstag ist der Kartoffeltag

2 -3 Stk. Kartoffeln pro Person

für Kartoffelbrei -unseren großen Topf (12 L) $\frac{3}{4}$ voll mit
Kartoffeln

4,8 kg Gnocchi oder Schupfnudeln

3 kg Gemüse, frischer Brokkoli oder Blumenkohl ca.2 Röschen p.P.

1,5 L Soße

4,5-5L. nur Soße

4 Stk. Fischstäbchen oder kleine Bratwürstchen p.P.

Mittwoch ist der Aussuchtag

2 Stk. Pfannkuchen p.P.

4 Bleche Pizza zuzüglich Rohkost und Dip

3 Stk. Pizzabrötchen/Kartoffeln

Donnerstag ist der Reis und Nachtischtag

2 kg Vollkornreis

3 kg Gemüse, frischer Brokkoli oder Blumenkohl ca. 2 Röschen p.P.

1,5 L. Soße

Ca.5 L. nur Soße

Freitag ist der Suppen/Eintopf

10-12 L Suppe/Eintopf (unser großer Topf voll)

plus 2 Vollkornbrote

keinen Nachtisch!!!

Fleisch - max. 2 Mal pro Woche

1,5 – 2 Stk. p.P.

Aufläufe - unsere zwei großen Formen **voll!**

Soße und Käse zum überbacken (außer bei rohen Kartoffeln)

Achtung!!! Nudeln, Kartoffeln, Reis und Gemüse (geputzt) mitbringen – wird im Kindergarten frisch zubereitet.

Gemüse Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil einer jeden Mahlzeit, sollte das gewählte Gericht keinen Gemüse - oder Rohkostanteil z.B. in Form einer Soße, Bratlingen, Suppen oder Rohkost Sticks besitzen, denkt bitte an die Mitgabe als Beilage.

Die benötigte Menge könnt Ihr den Kochtagen auf Seite 2 entnehmen.

Damit es appetitlich serviert werden kann, bereiten wir es im Kindergarten (ausgenommen Bratlinge, Gemüsesoßen oder Gemüse in Bechamelsoße siehe S.18) frisch zu.

Ihr braucht es nur als TK-Produkt oder die frischen Zutaten geputzt und zerteilt in den Kindergarten bringen.

Bitte auf Abwechslung achten!!!

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

Anmerkung: Fast alle Gerichte lassen sich auch ohne Fleisch oder mit Fleischersatz zubereiten. Probiert Euch einfach mal aus.

Gemüsepaste -selbst hergestellt ca.600g

Zutaten

| | |
|----------|-------------------|
| 500 g | Suppengrün |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 100 g | Petersilienwurzel |
| 3 Bund | Petersilie |
| 1 Stiele | Liebstöckel |
| 70g | Salz |

Zubereitung

- das Gemüse putzen und klein schneiden
- mit dem Salz im Hochleistungsmixer fein pürieren
- im Schraubglas hält die Paste sich im Kühlschrank ca. 2 Monate, sie lässt sich aber auch sehr gut einfrieren.

Soßenpulver – selbsthergestellt

Zutaten

| | |
|---------|---|
| 100 g | Röstzwiebeln |
| 100 g | getrocknete Champignons |
| Ca.20 g | getrockneter Sellerie oder getrocknete Tomaten (je nach Geschmack) |

- Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem Pulver verarbeiten
- Im Schraubglas dunkel gelagert ca.1/2 Jahr haltbar

TIPP – Als Basis für Soßen ca. 2 TL in ¼ L. Flüssigkeit verwenden

TIPP – Tomatensoßen bekommen eine leichte Süße durch Zugabe von Möhren, je länger sie mit kochen umso mehr Süße geben sie ab.

Montag ist der Nudeltag

Montag ist Nudeltag, die Besonderheit ist, dass es ausschließlich **Vollkornnudeln** gibt. Was deren Form angeht, so gibt es sie in jeder erdenklichen Art und Weise.

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 sollte fertiggekocht sein, damit sie nur noch erhitzt werden muss.

Bestimmte Gemüsesorten, z.B. Spinat eignen sich leider daher 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

Zutaten

| | |
|---------------|----------------------|
| 2,5 kg | gemischtes Hack |
| 750 g | Möhren |
| 750 g | Sellerie |
| 500 g | passierte Tomaten |
| 4 | mittelgroße Zwiebeln |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 1 Tube | Tomatenmark |
| Ca. 0,5 Liter | Wasser |
| 3 | Lorbeerblätter |
| | Reissirup |

Zubereitung

- Möhren, Sellerie, Knoblauch und Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden
- Etwas Öl erhitzen, das Hack anbraten und aus dem Topf nehmen
- Das geschnittene Gemüse in den Topf geben und anbraten, so dass Farbe entsteht
- Reissirup und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitanrösten, mit dem Wasser ablöschen, sodass sich der Bratansatz löst
- Die passierten Tomaten und das Hack und die Lorbeerblätter hinzugeben und aufkochen
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Ca. 45 Minuten köcheln lassen
- Je nach Säuregehalt des Tomatenprodukts, noch mit etwas Reissirup abschmecken

Nudeln mit Geschnetzeltem

Zutaten

| | |
|-----------|---|
| 1,8-2 kg | Fleisch -Pute, Huhn oder Schwein |
| 2,4 kg | Paprika |
| 500 g | Möhren |
| 1 | Gemüsezwiebel |
| 1 L | Sahne |
| Ca. 0.5 L | Gemüse/-Fleischbrühe |
| | Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum und Paprika |

Zubereitung

- Die Zwiebel würfeln und glasig anbraten.
- Das in Streifen geschnittene Fleisch hinzugeben und etwas mit anbraten.
- Das fein geschnittene Gemüse dazugeben und mit der Brühe ablöschen.
- Mit der Sahne verfeinern und bei kleiner Hitze garen.
- Mit den Gewürzen abschmecken

TIPP – Schmeckt auch zu Reis

Erbsen-Pesto

Zutaten

| | |
|-----------|-----------|
| 2 kg | TK Erbsen |
| 200 g | gemahlen |
| Ca.100 ml | Rapsöl |
| 4 -5 | Bio Zitro |
| 200 g | geriebene |



Zubereitung

- 1,5 kg Erbsen auftauen, die restlichen 500g gefroren in die Kita mitreichen.
- Die Mandel anrösten.
- Die aufgetauten Erbsen dazugeben und erwärmen und mit dem Öl und dem Abrieb der Zitronen pürieren.
- Den Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

In der Kita wird das Pesto noch mit dem Kochwasser der Nudeln und den restlichen Erbsen fertiggestellt.

Nudeln mit Käsesoße

Zutaten

| | |
|------------|--------------------|
| 2 L | Milch |
| 8 -10 Pck. | Schmelzkäse |
| 600 g | gekochter Schinken |
| 1 kg | Erbsen |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung

- Milch erhitzen und den Schmelzkäse unter ständigem Rühren auflösen
 - Die Erbsen und den in Streifen geschnittenen Schinken hinzufügen und etwas mitköcheln.
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Nudelaufbau mit Kochschinken

Zutaten

| | |
|-------------|---|
| 2,5 kg | Penne Nudeln |
| 15 scheiben | Kochschinken |
| 1,25 L | Sahne |
| 1,25 L | Milch |
| 18 | Eier |
| 3 Pck. | Geriebener Käse |
| | Salz, Pfeffer zum Überbacken evtl. Semmelbrösel |

- Nudeln garen und mit dem gewürfelten Schinken in die Auflaufform geben. Die Eier mit Sahne, Milch und den Gewürzen verquirlen.

Nudeln mit Tomaten-Frischkäsesoße

Zutaten

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 8 kg | große Tomaten |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 L | Gemüsebrühe |
| 900 g | Frischkäse |
| | Salz, Pfeffer, Oregano und Reissirup |



Zubereitung

- Die gewürfelten Zwiebeln glasig dünsten und mit der Brühe ablöschen.
- Die gehäuteten und entkernten Tomaten dazu geben und bei geöffnetem Topf ca. 30 min. köcheln lassen (evtl. mit etwas Speisestärke andicken)
- Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen
- Zum Schluss fein pürieren, den Frischkäse einrühren und je nach Säuregehalt der Tomaten mit etwas Reissirup abschmecken.

- Ergibt ca. 7 L Soße

Spaghetti in Paprikasoße

Zutaten

| | |
|-------------------|--|
| 2.5 kg | Spaghetti |
| 6-7 Pck. (a 400g) | passierte Tomaten |
| 8-9 | rote Paprikaschoten |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 4 | mittelgroße Zwiebeln |
| 1 Becher | Sahne |
| | Salz, Pfeffer, Reissirup, Rosmarin und Oregano |



Zubereitung

- Zwiebel, Paprika und Knoblauch putzen und würfeln
- Die Zwiebeln glasig dünsten, die Paprika und den Knoblauch dazu geben und glasig dünsten.
- Die passierten Tomaten hinzugeben und ca.20.min köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Alles fein pürieren und die Sahne einrühren.
- Mit den Kräutern und je nach Säuregehalt der Tomaten mit Reissirup abschmecken.

TIPP – Schmeckt auch mit Hackbällchen oder Geflügelfleisch.

Spaghetti Auflauf

Zutaten

| | |
|---------|--|
| 2 kg | Spaghetti |
| 1,5 kg | Gemüse z.B. Möhren, Erbsen, Zucchini |
| 800 g | Geflügelfleisch |
| 4 | Zwiebeln |
| 1 L | Brühe oder Gemüsefond |
| 400 g | Sahne |
| 3 Pck . | Käse zum Überbacken |
| | Paprikagewürz (edelsüß), Salz und Pfeffer, Speisestärke |

Zubereitung

- Spaghetti kochen.
- Zwiebeln und Gemüse würfeln
- Das in Würfel geschnitten Fleisch anbraten, würzen und anschließend aus der Pfanne nehmen.
- Die Zwiebeln im Bratfett anbraten und das Gemüse dazugeben, mit Paprikagewürz bestäuben und mit der Brühe/Fond ablöschen.
- Das Gemüse bissfest garen und anschließend mit der Sahne verfeinern.
- Evtl. mit etwas Speisestärke binden
- Mit Gewürzen abschmecken und das Fleisch in die Soße geben.
- Die Spaghetti und die Soße separat in den Kindergarten bringen, so dass der Auflauf vor Ort geschichtet werden kann.

Nudelauf

Zutaten

| | |
|----------|--------------------------|
| 1,75 kg | Penne Nudel |
| 4 | Zwiebeln |
| 10 El. | Tomatenmark |
| 1 Kg | TK Erbsen |
| 1,25 kg | gemischtes Hack |
| 15 | Tomaten |
| 4-5 Pck. | Mozzarella |
| 20 | Eier |
| 500 ml. | Sahne |
| 500 ml. | Milch |
| 3 Pck. | geriebenen Käse |
| | Salz, Pfeffer und Muskat |

Zubereitung

- Die gewürfelten Zwiebeln glasig dünsten
- Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten
- Das Tomatenmark einrühren, würzen, die Erbsen, die gehäuteten und entkernten Tomaten hinzufügen, anschließend einige Minuten mitbraten und würzen.
- Die Nudeln mit dem geschnittenen Mozzarella und der Hackmasse in den Formen schichten.
- Die Eier mit der Sahne, der Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen.

Wichtig – Die Eiermasse getrennt vom Auflauf in den Kindergarten bringen.

Nudelpizza

Zutaten

| | |
|--------|-------------------------------|
| 2 kg | Spaghetti |
| 12 | Eier |
| 600 g | passierte Tomaten |
| 2 Pck. | TK italienische Kräuter |
| 750 g | Kirschtomaten |
| 750 g | Champignons |
| 800 g | Schinken |
| 3 Pck. | geriebenen Käse |
| | Salz, Pfeffer Paprika edelsüß |

Zubereitung

- Die Nudeln bissfest garen
- Das Gemüse klein schneiden
- Die Eier mit den Gewürzen verquirlen
- Hohe Bleche mit Backpapier auslegen und die Nudel-Eiermasse hineindrücken
- Die passierten Tomaten würzen und mit den Kräutern verrührt über den Nudelboden streichen
- Zum Schluss das Gemüse auf der „Pizza“ verteilen.

Wichtig – Den Käse separat mitbringen

Dienstag ist der Kartoffeltag

Dienstag ist Kartoffeltag, alles ist möglich von Pellkartoffeln über Puffer bis hin zum Auflauf, Eintopf oder Gerichte wo Kartoffeln sehr gut zu passen.

Damit Ihr wisst, wie viele Kartoffeln benötigt werden, hier ein paar Mengenangaben:

- Kartoffelauflauf - die 2 Formen aus dem Kindergarten voll
- Kartoffeln - ca.7 kg oder je nach Größe 3-4 Stück pro Person
- Gnocchi - ca.4,8 kg
- Soße als Beilage - ca.1,5 L
- Gemüse als Beilage - 3-3,5 kg
- Nur Soße - 4,5 L
- Quark zur Pell-
- Kartoffeln - 3 kg
- Puffer - je nach Größe 4-5 Stk.pro Person

Kartoffelgulasch

Zutaten

| | |
|--------|---------------|
| 4,5 kg | Kartoffeln |
| 3 kg | Möhren |
| 15 | Zwiebeln |
| 3,5 L | Gemüsebrühe |
| 1Pck. | TK-Erbesen |
| 8 Tl. | Paprika |
| 10 EL | Tomatenmark |
| 10 EL | saure Sahne |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung

- Die geschälten Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden, die geputzten Möhren etwas kleiner würfeln.
- Die gewürfelten Zwiebeln in etwas Butter glasig andünsten und die Kartoffel – und Möhrenwürfel etwas mit anbraten.
- Das Tomatenmark und das Paprikapulver kurz mit anrösten (nicht verbrennen) und mit der Brühe ablöschen.
- Alles gar köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Schmeckt auch mit Würstchen.

Peruanischer Kartoffeltopf (Nah – Oatli)

Zutaten

| | |
|----------|--|
| 3 kg | Kartoffeln |
| 1,5 kg | Rindfleisch |
| 1,5 kg | Schweinefleisch |
| 6 | Knoblauchzehen |
| 600 g | Bacon |
| 1,5 Kg | Mais |
| 4 Gläser | Kidneybohnen |
| | Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Salbei |

Zubereitung

- Die Kartoffeln mit Schale gründlich abbürsten und in Spalten schneiden.
- Das gewürfelte Fleisch (ca. 2 cm) anbraten, die Baconwürfel und das Tomatenmark kurz mit anrösten.
- Mit Wasser oder Fleischfond (ohne Zusatzstoffe) auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist und aufkochen lassen.
- Kurz bevor das Fleisch gar ist den Mais, die Bohnen und die Kartoffeln zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Blumenkohl in Soße

(oder Kohlrabi, oder auch Erbsen und Möhren)

Zutaten

3 – 4 Blumenkohl Köpfe

Butter, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

- Das Gemüse in Röschen oder Stifte schneiden und in Salzwasser garen.
- Das Kochwasser auffangen.
- Aus dem Mehl, der Butter und dem Kochwasser eine Béchamelsoße herstellen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Soße und das Gemüse bitte separat in den Kindergarten bringen (durch das Aufwärmen wird das Gemüse leicht matschig).

Kartoffelklöße

Zutaten

| | |
|------|---------------|
| 5 kg | Kartoffeln |
| 1 kg | Kartoffelmehl |
| 4 TL | Backpulver |
| 9 TL | Salz |

Zubereitung

- Pellkartoffeln zubereiten, pellen und heiß pressen
- Mit Kartoffelmehl, dem Backpulver und dem Salz zu einer nicht klebenden Masse kneten.
- Danach ca. 50 Klöße formen und ungekocht mitbringen.

Ofenkartoffeln

Dazu müssen Rohkost und Dip (siehe S.37/38) gereicht werden

Zutaten

| | |
|-------|----------------------|
| 28 | große Kartoffeln |
| 250 g | Butter |
| 500 g | Schinken oder Salami |
| 500 g | geriebener Gouda |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung

- Die Kartoffeln mit einer Gabel einstechen auf einem Backblech ca.60 Minuten garen.
- Sie halbieren und aushöhlen, in einer Schale mit der Butter zerdrücken und abschmecken.
- Die ausgehöhlten Kartoffeln auf Backbleche verteilen, gewürfelten Schinken oder Salami hineinfüllen.
- Mit der Kartoffel/Buttermischung bedecken.

Wichtig – Den Käse separat in den Kindergarten mitbringen.

Kartoffelbrei

Zutaten

| | |
|-----------------------------|------------|
| 12l Topf $\frac{3}{4}$ voll | |
| (Topf Kiga) | Kartoffeln |
| 1 – 1,5 L | Milch |
| 1St. | Butter |

Zubereitung

- Die geschälten Kartoffeln und die restlichen Zutaten in den Kiga bringen.

Bunter Kartoffelauflauf

Zutaten

| | |
|----------|--------------------------|
| 3,6 kg | Kartoffeln |
| 12 | Möhren |
| 2 Beutel | TK – Erbsen |
| 3 | Zucchini |
| 250 g | Butter |
| 6 EL | Mehl |
| 600 g | geriebener Käse |
| 0,9 L. | Gemüsebrühe |
| 600 ml. | Sahne |
| 600 ml. | Milch |
| 1 Bund | Petersilie |
| | Salz, Pfeffer und Muskat |



Zubereitung

- Pellkartoffeln zubereiten
- Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Im kochenden Salzwasser die Möhren ca. 3 Min. garen und dann die Erbsen und Zucchini 1 Min. mitkochen.
- Abschrecken und abtropfen lassen
- Für die Soße die Butter schmelzen, das Mehl sieben und mit der Brühe, der Sahne und der Milch ablöschen und etwas köcheln lassen
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die kleingeschnittenen Kartoffeln mit dem Gemüse in den Auflaufformen schichten.

Wichtig – Die Soße und den Käse getrennt vom Auflauf in den Kiga bringen

Kartoffelpizza

Zutaten für den Teig

| | |
|-------|----------------------|
| 4 kg | Kartoffeln |
| 600 g | saure Sahne |
| 16 | Eier |
| 400 g | geriebener Käse |
| 4 EL | Schnittlauchröllchen |
| | Salz und Pfeffer |

Zutaten für den Belag

| | |
|---------|-----------------------|
| 4 Tuben | Tomatenmark |
| 4 | bunte Paprikaschoten |
| 6 | Tomaten |
| 4Pck. | Salami |
| 4Pck. | Mozzarella |
| 4Pck. | geriebener Käse |
| | Basilikum und Oregano |

Zubereitung

- Backbleche mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Die Kartoffeln schälen und grob raspeln.
- $\frac{3}{4}$ der sauren Sahne mit den Eiern, dem Käse und mit dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit den Kartoffelraspeln vermengen und nochmal abschmecken.
- Die Masse auf Bleche verteilen und plattdrücken, ca. 20 Min. backen
- Tomaten, Salami, Mozzarella und Paprika klein schneiden.
- Das Tomatenmark mit der restlichen sauren Sahne glattrühren und mit Oregano, Basilikum und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf dem gebackenen Boden verteilen und anschließend mit den Tomaten, Salami, Mozzarella und Paprikas belegen

Wichtig – Den geriebenen Käse separat mit in den Kindergarten bringen.

Schnüsch mit Miniklößchen

Zutaten

| | |
|---------|--------------------|
| 4 kg | Kartoffeln |
| 2 kg | Möhren |
| Ca.5 Tl | Salz |
| 10 | rohe Bratwürstchen |
| 20 El | Schmand |
| 2 Bund | Petersilie |
| 4 | Lorbeerblätter |

Zubereitung

- Die Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und in etwas Butter andünsten.
- Mit dem Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter dazu geben und aufkochen lassen.
- Aus dem Brät der Würstchen kleine Klöße formen und in die Suppe geben.
- Nach dem Ende der Garzeit nochmal abschmecken.
- Die Petersilienblätter mit dem Schmand pürieren und getrennt servieren, so kann jeder nach seinem Geschmack verfeinern.

Gefüllte Kartoffeln

Zzgl. Rohkost und Dip, siehe Seite 37/38

Zutaten

| | |
|--------------|---------------------------------|
| ca. 30 -40 | große mehligkochende Kartoffeln |
| ca.1 kg | Champignons |
| 4 – 5 | rote und gelbe Paprika |
| 2 | mittel große Zwiebeln |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 2 – 3 Becher | Schmand |
| 4Pck. | geriebenen Mozzarella |



Zubereitung

- Die Pellkartoffeln zubereiten und die Schale abziehen.
- Die Champignons und Paprika sehr fein schneiden (häckseln).
- Die Zwiebeln fein schneiden und glasig anbraten, das Gemüse hinzugeben und solange braten bis die Flüssigkeit der Pilze verdampft ist
- Etwas abkühlen lassen und mit den Kräutern, dem Schmand und mit 2 Pck. Mozzarella vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Die gegarten Kartoffeln längs einschneiden, leicht auseinanderziehen und mit der Gemüsemasse füllen.
- Im Kindergarten werden sie mit dem restlichen Käse überbacken.

Tipp

Wer mag kann von trockenen Brötchen (Vollkorn) Brösel herstellen und mitreichen.

Es entsteht eine leckere Kruste.

Kartoffel-Auberginenauflauf

Zutaten

| | |
|------------|---|
| 3,5- 4 kg | Kartoffeln |
| 2 kg | Rinderhack |
| 5 | Auberginen |
| 2 | Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 2F. a700 g | passierte Tomaten |
| 3 L | Milch |
| 200 g | geriebenen Parmesan |
| | Butter, Mehl |
| | Salz, Pfeffer, etwas Chili, Kreuzkümmel |
| | etwas Zimt, evtl. Reissirup, Olivenöl |



Zubereitung

- Die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, auf, mit Backpapier ausgelegte, Bleche verteilen und mit Olivenöl beträufelt im Ofen goldbraun garen.
- Pellkartoffeln kochen und die Schale abziehen.
- Die gewürfelten Zwiebeln andünsten, den gehackten Knoblauch und das Hack dazugeben und kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit den passierten Tomaten ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen, mit 2 Prisen Zimt und den restlichen Gewürzen abschmecken.
- Aus der Milch, der Butter und dem Mehl eine Béchamelsoße herstellen.
- Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in die Auflaufformen verteilen, mit der Hacksoße übergießen und mit den Auberginenscheiben belegen.
- Zum Schluss die Béchamelsoße auf dem Auflauf verteilen
- Den Käse und evtl. Semmelbrösel zum überbacken mit in den Kindergarten bringen.

Feuer-Kartoffeln

Zzgl. Rohkost

Zutaten

| | |
|-------------|--------------------------------|
| ca. 9 kg | Kartoffeln |
| 24 El | Öl |
| 12 El | Salz |
| | Pfeffer, Paprikapulver edelsüß |
| 1,2 kg | Joghurt |
| 450 g | Crème fraîche |
| Je 1,5 Bund | Petersilie und Schnittlauch |
| 1 | unbehandelte Zitrone |



Zubereitung

- Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und in Spalten schneiden.
- Das Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und mit den Kartoffeln gründlich mischen.
- Bitte luftdicht verpacken sonst verfärben die Kartoffeln sich unansehnlich.
- Die gehackten Kräuter und die Zitronenzesten mit Joghurt und Crème fraîche vermengen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mittwoch ist der Aussuchtag

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

Gleichwohl kann das Gericht natürlich eine der genannten Komponenten enthalten.

An diesem Tag kann es aber auch Pizza, Wrap`s oder Pfannkuchen (Vollkorn) geben.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Reispuffer

Zzgl. Rohkost und Dip (siehe Seite 37/38)

Zutaten

| | |
|--------------|------------------------|
| 1,5 bis 2 kg | gekochter Vollkornreis |
| 4 bis 5 | Eier |
| | Haferflocken |
| | Milch und Mehl |

Zubereitung

- Aus dem gekochten Reis, den Eiern, etwas Milch und Haferflocken eine zähe Masse anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
- Mit etwas Mehl andicken
- In der Pfanne goldbraun, zu kleinen Puffern, ausbacken

Vollkornpfannkuchen

Dazu wird Obst gereicht

Zutaten

| | |
|--------|---------------|
| 30 | Eier |
| 1,5 kg | Vollkornmehl |
| 18 El | neutrales Öl |
| 2,5 L | Milch |
| 0,75 L | Mineralwasser |
| | Salz |

Zubereitung

- Alle Zutaten miteinander verrühren und 10 Minuten quellen lassen
- In der Pfanne ausbacken

Tipp: dazu passt gut Apfelmus, Blaubeerkompott oder Marmelade

Gemüselasagne

Zutaten

| | |
|-------------|---------------------------------|
| 1,5 – 2Pck. | Lasagne – Blätter |
| 3 | Zwiebeln |
| 3 | rote und gelbe Paprikaschoten |
| 1 kg | Möhren |
| 800 g | Brokkoli |
| 1 -2 Gläser | Mais |
| 1l | Sahne |
| Ca.2 kg | passierte Tomaten |
| 1 Tube | Tomatenmark |
| 3Pck. | geriebenen Käse oder Mozzarella |

Zubereitung

- Die gewürfelten Zwiebeln glasig dünsten und mit dem Tomatenmark leicht anrösten.
- Mit den passierten Tomaten ablöschen, etwas köcheln lassen und abschmecken.
- Den Mais, die Sahne und in Streifen geschnittene Paprika sowie in Scheiben gehobelte Möhren dazugeben und nochmal aufkochen.
- Die Auflaufformen mit etwas Soße bedecken.
- Die Lasagneblätter, die Soße und das restliche kleingeschnittene Gemüse abwechselnd schichten.
- Als letzte Schicht nochmal Soße.
- Den Käse zum Überbacken mit in den Kindergarten bringen.

Fleischbällchen

Ca. 80 Stück

Zutaten

| | |
|----------|--|
| 1,5 kg | Schweinehack |
| 1,5 | frisches Vollkornbrot (ohne ganzes Korn -> Roggenbrot gut geeignet) |
| 2 Bund | Petersilie |
| 3 | Zwiebeln |
| Ca. 3 El | Senf |
| 3-4 | Eier |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung

- Die fein gewürfelten Zwiebeln in etwas Butter glasig dünsten
- Das Brot entrinden und in feine Würfel schneiden (nicht einweichen).
- Aus dem Hack, dem Brot, den Zwiebeln, den Eiern, Senf, gehackter Petersilie und Salz und Pfeffer eine Frikadellenmasse herstellen und kleine Bällchen formen.
- In heißem Fett goldbraun braten.

Tipp

Passt gut in Tomaten/-oder Bêchamelsoße.

Alternativ lässt sich das Hack auch gut durch Fisch ersetzen.

Putengeschnetzeltes

Zutaten

| | |
|--------|---|
| 2,5 kg | Putenfleisch |
| 1l | Sahne |
| 10 El | Zitronensaft |
| 10 | Zwiebeln |
| 1l | Hühnerfond/- oder Brühe (ohne Zusatzstoffe) |
| 2-3 | rote Paprikaschoten |
| 3 | Lorbeerblätter |
| | Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Speisestärke |

Zubereitung

- Das kleingeschnittene Fleisch anbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen.
- Im Bratfett die gewürfelten Zwiebeln und Paprikas anbraten.
- Mit dem Fond ablöschen, die Lorbeerblätter dazugeben und weich köcheln lassen.
- Den Lorbeer wieder entfernen und die Sahne hinzugeben, anschließend alles pürieren und nochmal abschmecken.
- Das Fleisch zugeben.
- Die Sahne einrühren und mit Speisestärke binden.
- Mit Zitronensaft erneut abschmecken.

Tipp

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

Pizza

Zzgl. Rohkost und Dip (siehe Seite 37/38)

Zutaten

| | |
|-----------|-------------------|
| 1,6 kg | Vollkornmehl |
| 4Tl | Salz |
| 8Tl | Olivenöl |
| 80g | frische Hefe |
| Ca.0,8 ml | lauwarmes Wasser |
| 3-4 Pck. | passierte Tomaten |
| 3 | Paprikaschoten |
| 350 g | Salami |
| 350 g | Schinken |
| | Gemüse nach Wahl |
| 4 Pck. | geriebener Käse |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung

- Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.
- Zum Mehl das Olivenöl, das Salz und die Hefe/Wassermischung geben und mit dem Knethaken, ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Zugedeckt an einem warmen Ort ca.1 Stunde gehen lassen.
- Nochmal durchkneten und ausrollen.
- Die passierten Tomaten abschmecken und auf dem Pizzaboden verteilen.
- Mit den restlichen Zutaten belegen -> Fertig.
- Den Käse bitter separat in den Kindergarten mitbringen.

Pizzabrötchen/-Kartoffeln

Zzgl. Rohkost und Dip (siehe Seite 37/38)

Zutaten

| | |
|-------|---|
| 50 | kleine Vollkornbrötchen oder große gekochte Pellkartoffeln |
| 4Pck. | Gouda Käse (Scheiben) |
| 5 | Paprikaschoten |
| 10 | Tomaten |
| 800g | Salami oder Schinken |
| 4Pck. | passierte Tomaten |
| | Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum |

Zubereitung

- Die entkernten Tomaten, die Salami/Schinken und die Paprika in kleine Würfel schneiden.
- Die passierten Tomaten mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Wichtig - Alle Zutaten getrennt voneinander in den Kindergarten bringen,

sie werden vor Ort belegt und überbacken.

Wraps

Ca. 48 Stück

Zutaten

| | |
|--------|------------|
| 1,2 kg | Vollkorn |
| 0,9 l | Wasser |
| 6 Tl | Backpulver |
| 3 Tl | Salz |



Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und 15 Min. ruhen lassen.
- In ca. 48 Stücke teilen und auf der Arbeitsfläche zu etwa 1mm dünnen Fladen ausrollen.
- In einer Pfanne, mit etwas Öl, backen (sie sollten keine Farbe annehmen).
- Sie können gut im Backofen erwärmt werden.

- Sollten fertige Teigfladen (Wraps) gekauft werden (gute Alternative) bitte auf die Zusatzstoffe achten.

Für den Belag eignet sich z.B.

- Gewürfeltes und gebratenes Geflügel.
- Geschnittene Paprika, Möhren, Gurken, Tomaten, Salat usw.
- Mais, Kidney-Bohnen.
- Frischkäse und Kräuterdip.
- Geriebener Käse.

Vegetarische Bratlinge

- Als Hauptgericht bitte zzgl. Rohkost und Dip.
- Als Beilage z.B. mit Tomatensauce und Reis oder Kartoffeln.

Zutaten

| | |
|-----------|--------------------------|
| ca. 1 – 2 | Brokkoli |
| ca. 1 – 2 | Blumenkohlköpfe |
| 5 – 6 | Kartoffeln |
| | Haferflocken |
| 3 – 4 | Eier |
| | Salz, Pfeffer und Muskat |



Zubereitung

- Salzkartoffeln garen und heiß pressen.
- Den Brokkoli und den Blumenkohl in Salzwasser bissfest garen und fein schneiden.
- Anschließend aus dem Gemüse, den Kartoffeln, den Haferflocken und den Eiern eine formbare Masse kneten und mit den Gewürzen abschmecken.
- Zu etwas flachen Bratlingen formen und in etwas Öl goldbraun braten.

Gemüsenudeln – als Beilage

Zutaten

| | |
|-------------|---------------------------|
| 6 – 7 | große Zucchini |
| Oder 8 – 10 | große Möhren |
| | Butter und Knoblauchzehen |

Zubereitung

- Die Zucchini oder Möhren mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten und mit Butter und Knoblauch in den Kiga bringen.
- Das Gemüse wird dann vor Ort zubereitet.

Gemüsepufer

Dazu Rohkost und Dip (siehe Seite 37/38)

Zutaten

| | |
|------------|---|
| 2 – 2,5 kg | Gemüse |
| | z.B. Zucchini, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln |
| ca. 25 El | Haferflocken |
| 8 – 10 | Eier |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung

- Das Gemüse putzen und fein reiben.
- Mit den Eiern und den Haferflocken vermengen und würzen.
- Ca. 10 Min. quellen lassen.
- Sollte der Teig zu flüssig sein, noch mit Haferflocken binden.
- In Öl kleine Puffer ausbacken.

Gemüsekuchen

Ca.3 Bleche

Zutaten für den Teig

| | |
|--------|-----------------------|
| 1,2 kg | Vollkornmehl |
| 600 g | Butter |
| | Salz und evtl. Wasser |

Zutaten für den Belag

| | |
|------------|--|
| 24 | Eier |
| 1 l | Sahne |
| 5 Pck. | geriebener Käse |
| 2 – 2,5 kg | Gemüse nach Wahl |
| | z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Champignons |
| | usw. |
| | Salz und Pfeffer |

Zubereitung

- Aus dem Mehl, der Butter und evtl. etwas Wasser einen Mürbeteig herstellen und 30 min. kalt stellen.
- Das Gemüse klein schneiden bzw. raspeln und etwas anbraten.
- Die Eier mit der Sahne und den Gewürzen verquirlen.
- Die Backbleche mit dem Teig auslegen und einen Rand stehen lassen.

Wichtig – Die Eiersahne und den Käse separat von den Blechen in den Kindergarten bringen.

Tipp – Alternativ zur Sahne lässt sich auch Quark verwenden.

Gemüse – Dip I

Zutaten

| | |
|-----------|--|
| 500 g | Quark – fettreduziert |
| 800 g | Frischkäse |
| 800 g | Frischkäse – fettreduziert |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund | Radieschen |
| 2 | Möhren |
| ½ | Paprikaschote |
| Je 1 Bund | Petersilie und Schnittlauch |
| | Salz, Pfeffer, etwas Chili und Paprikapulver |



Zubereitung

- Den Knoblauch fein hacken, mit Salz bestreuen und nach ca. 20 Min. mit dem Messerrücken zu einem Brei zerdrücken.
- Das Gemüse klein schneiden bzw. raspeln.
- Alles miteinander verrühren.

Gemüse – Dip II

Zutaten

| | |
|--------|-------------------------|
| 1,2 kg | Frischkäse |
| 500 g | Jo hurt – fettreduziert |
| 1 Bu | schen |
| 1 | Paprikaschote |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund | Petersilie |



Zubereitung

- Das Gemüse fein schneiden und mit dem Frischkäse und Joghurt verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterquark

Zutaten

| | |
|-------------|--------------|
| Ca. 1,7 kg | Quark |
| 2 Bund | Petersilie |
| 2 Bund | Schnittlauch |
| 2 Schälchen | Kresse |

Zubereitung

- Die Kräuter fein hacken und mit dem Quark verrühren evtl. etwas Milch dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Donnerstag ist der Reistag

Donnerstag ist der Reistag und das bedeutet, dass es Reis gibt.

Der Reis kann als Beilage, als Eintopf oder auch als Reispfannengericht angeboten werden.

Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wie auch am Nudeltag gilt hier **Vollkornreis bzw. Naturreis.**

Wie auch die Nudeln wird der Reis im Kindergarten frisch gekocht.

Damit Ihr wisst wieviel Reis benötigt wird hier ein paar Mengen Angaben.

| | |
|--------------------|-------------|
| Reis | - 2 kg |
| Gemüse als Beilage | - 3-3,5 kg |
| Soße als Beilage | - 1.5 l |
| Nur Soße | - 4,5 – 5 l |

... und der Nachtischtag

Am Donnerstag **muss** Nachtisch gereicht werden (siehe ab Seite 57)

Poseidons Spieße

Zutaten

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| 2 kg | Fischfilet |
| 2,5 kg | Gemüse, Paprika, Zucchini usw. |
| 3 | Eier |
| | Mehl |
| | Holzspieße |
| 3 F. (a 700 g) | Passierte Tomaten |
| 1 Tube | Tomatenmark |
| | Kräuter |

Zubereitung

- Die Fischfilets trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zuerst im Ei, dann in Mehl wälzen und kross ausbacken
- Das mundgerecht geschnittene Gemüse bissfest anbraten
- Alles im Wechsel auf die Spieße verteilen
- Aus dem Tomatenmark und passierten Tomaten eine Soße herstellen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken

Knusper – Nuggets

Zutaten

| | |
|------------|---------------------------------|
| 1,5 – 2 kg | Fischfilet oder Geflügelfleisch |
| | Eier, Mehl, Salz und Pfeffer |
| | ungezuckerte Maisflakes |

- Das in kleine Schnitzelchen geschnittene Fleisch erst in Mehl, dann im gewürzten Ei und zum Schluss in den Flakes panieren.
- In der Pfanne mit Öl langsam kross braten.

Eier in Tomatensoße

Zutaten

| | |
|-------------|---|
| 5 gr. Dosen | geschälte Tomaten |
| 3 Gläser | Mais |
| Ca. 500 g | TK Erbsen |
| 500 ml | Sahne |
| Ca.50 | Eier (2 pro Pers) |
| | Pizzagewürz, Oregano, Majoran, Salz und Pfeffer |

Zubereitung

- Die Tomaten pürieren, würzen und aufkochen.
- Den Mais, die Erbsen und die Sahne dazugeben und nochmal abschmecken.
- Die Eier hart kochen und pellen.

Wichtig – Die Eier getrennt von der Soße in den Kindergarten bringen.

Chili con Carne

Zutaten

| | |
|-------------------|---------------------|
| 1,5 kg | gemischtes Hack |
| 7 – 8 | rote Paprikaschoten |
| Ca. 12 kl. Gläser | Kidney – Bohnen |
| Ca. 10 kl. Dosen | Pizzatomaten |
| Ca. 0,5 l | Tomatensaft |
| 1 Tube | Tomatenmark |

Zubereitung

- Das Hack anbraten und das Tomatenmark kurz mit anrösten.
- Mit dem Tomatensaft ablöschen und die Pizzatomaten hinzufügen.
- Mit den Gewürzen abschmecken und die übrigen Zutaten zufügen.
- Ca. 1 Stunde köcheln lassen.

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

Fischauf

Zutaten

| | |
|------------|--------------------------------|
| 3 – 3,5 kg | Fischfilet (auf Gräten achten) |
| 750 g | Schmelzkäse |
| 200 g | Sahne |
| 250 g | stückige Tomaten |

Zubereitung

- Den Fisch würzen und in Auflaufformen verteilen aus den restlichen Zutaten eine Soße anrühren und über den Fisch geben.
- Im Backofen garen.

Reipfanne mit Hackfleisch und Mais

Zutaten

| | |
|----------|--|
| 5 | große Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 2,5 kg | Hackfleisch |
| 2 l | Gemüsebrühe |
| 3 Gläser | Mais |
| 1,5 kg | TK – Buttergemüse |
| 2 Pck. | geriebenen Käse |
| | Salz, Pfeffer, Chili, Ingwer und Curry |

Zubereitung

- Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden bzw. fein hacken und glasig andünsten.
- Das Hackfleisch krümelig anbraten und abschmecken.
- Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und nochmal abschmecken.
- Das Gemüse dazugeben und ca. 15 min. köcheln lassen.
- Der Käse und der Reis werden im Kindergarten dazugegeben.

Schaschlik

Zutaten

| | |
|--------------|--|
| Ca. 3 kg | mageren Schweinenacken oder Gulaschfleisch |
| 8 – 9 | bunte Paprikaschoten |
| 2 – 3 | Gemüsezwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| Evtl. 4 Pck. | Baconscheiben |
| Ca. | 30 Holzspieße |

Zutaten für die Soße

| | |
|---------------|---|
| 5 Pck. (400g) | passierte Tomaten |
| Ca. 1,5 L | Orangensaft (ohne Zuckerzusatz) |
| | Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel und Chili |

Zubereitung

- Aus dem Fleisch, Bacon, Paprika und Zwiebeln Spieße herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten.
- Die Spieße in einen großen Bräter geben.
- Die restlichen Zwiebeln, Paprika und Knoblauch im Bratfett anbraten und ca. 1 El. Curry kurz mit anrösten.
- Mit ca. 1 L. O-Saft ablöschen und die passierten Tomaten dazugeben, mit den restlichen Gewürzen abschmecken und aufkochen lassen.
- Nochmal abschmecken und evtl. noch O-Saft dazugeben – schmeckt fruchtig/würzig.
- Die Soße über die Spieße geben, den Bräter verschließen und Ca. 1 -1,5 Stunden garen.

Tipp – Schmeckt auch anstelle von Schweinefleisch mit Bratwürstchen
(verkürzt auch die Garzeit)

Gemüsesoße

Zutaten

| | |
|-----------|--|
| 2-2,5 kg | Gemüse (z.B. Möhren, Brokkoli, Blumenkohl) |
| 1 Stange | Lauch |
| 2 Stck. | Zwiebeln |
| 1,5 l | Gemüsebrühe |
| 1 Stck. | Schmelzkäse Kräuter |
| 1 Stck. | Schmelzkäse Sahne |
| 2 Becher | Sahne |
| | Salz, Pfeffer |
| Eventuell | |
| 1,5-2 kg | Mett |

Zubereitung

- Gemüse putzen und klein schneiden
- Lauch, Zwiebeln und Gemüse zusammen in der Gemüsebrühe kochen
- Alles pürieren
- Schmelzkäse und Sahne hinzugeben und köcheln lassen
- 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

Spitzkohl – Champignon- Hacktopf

Zutaten

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 2,25 kg | Hackfleisch |
| 2,5 – 3 kg | Spitzkohl |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 Kg | Champignons |
| | Salz, Pfeffer und Muskat, evtl. Senf |

Zubereitung

- Den Kohl in Streifen und die Champignons in Scheiben schneiden.
- Das Hack krümelig braten und die Zwiebeln mit andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Kohl hinzufügen und etwas Wasser dazugeben.
- Als nächstes die Champignons in den Kohl/-Hacktopf geben.
- Ca. 30 Min. schmoren lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp – Mit etwas Sahne bekommt man eine leckere Soße.

Passt auch gut zu Kartoffeln.

Freitag ist der Suppen-/Eintopf

Freitag ist der Suppen-/Eintopf und das heißt, dass es eine Suppe oder Eintopf gibt.

Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

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

Als Mengenangabe dient der große 12 Liter Suppentopf des Kindergartens.

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

An diesem Tag werden 2 Brote und ½ Stück Butter benötigt.

An diesem Tag auf keinen Fall Nachtisch

Tomatensuppe mit Nudeln oder Reis

Zutaten

| | |
|-------------|--|
| 4 -6 | Zwiebeln |
| 4 | Knoblauchzehen |
| Ca.1 Liter | Gemüsebrühe |
| 8 gr. Dosen | geschälte Tomaten |
| 2 Becher | Sahne oder Schmand |
| 1 | Lorbeerblatt |
| | Salz, Pfeffer, Paprika und evtl. Reissirup |
| 1 kg | kleine Vollkornnudeln |
| oder | |
| 1 kg | Vollkornreis |



Zubereitung

- Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und glasig andünsten.
- Tomaten hinzugeben und mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen.
- Alles pürieren und evtl. noch etwas Brühe und das Lorbeerblatt hinzugeben.
- Ca.15 min. köcheln lassen und nochmal abschmecken (je nach Säure der Tomate etwas Reissirup zugeben).
- Zum Schluss mit Sahne oder Schmand verfeinern.

Wichtig – Die Nudeln/ den Reis ungekocht in den Kindergarten bringen.

Gemüsecremesuppe

Zutaten

| | |
|-----------|--|
| 3 kg | gemischtes Kaisergemüse |
| 3 Stangen | Porree |
| 2,5 kg | Kartoffeln |
| 6 | Zwiebeln |
| 1,2 L | Sahne |
| 4,8 L | Gemüsebrühe |
| | Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und Muskat |

Zubereitung

- Die gewürfelten Zwiebeln in etwas Butter glasig dünsten.
- Das Gemüse hinzufügen und mit andünsten.
- Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln sowie die Gemüsebrühe und Lorbeerblätter dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe pürieren.
- Mit den Gewürzen abschmecken und mit der Sahne verfeinern.

Möhren – Kartoffelsuppe mit Kokosmilch

Zutaten

| | |
|----------|------------------|
| 3,5 kg | Kartoffeln |
| 1,5 kg | Möhren |
| 2 | Zwiebeln |
| 3 – 4 L | Gemüsebrühe |
| 2 Tl | Curry |
| 1 Tl | Cayennepfeffer |
| 2 Gläser | Würstchen |
| | Salz und Pfeffer |



Zubereitung

- Die Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln.
- Die gewürfelten Zwiebeln in etwas Fett glasig dünsten.
- Curry und Cayennepfeffer kurz mit anrösten.
- Die Kartoffeln und Möhren dazu geben und mit der Brühe aufgießen.
- Ca. 30 Minuten weich kochen und anschließend pürieren.
- Nochmal abschmecken und mit der Kokosmilch verfeinern.
- Zum Schluss die Würstchen dazu geben.

Tipp – Schmeckt auch ohne Kokosmilch.

Buntes Huhn – Bohneneintopf

Zutaten

| | |
|----------------|----------------|
| Ca. 1,8 kg | Schweinenacken |
| 6 große Gläser | weiße Bohnen |
| Ca. 8 Bund | Möhren |
| Ca. 2,5 kg | Kartoffeln |

Zubereitung

- Das Fleisch und die Bohnen in einem großen Topf mit kaltem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.
- Die Möhren fein würfeln und dazu geben und ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.
- Sollte der Eintopf zu sehr eindicken, noch etwas Wasser dazugeben.
- Wenn das Fleisch gar ist, die Kartoffeln fein würfeln und hinzugeben.
- Das Fleisch klein schneiden und wieder in den Eintopf geben.
- Mit Salz abschmecken.

Tipp – Der Eintopf ist etwas sämiger, die Bohnen und die Möhren sollten etwas zerfallen.

Kartoffel – Selleriesuppe

Zutaten

| | |
|----------|---|
| 2 -3 St. | Knollensellerie |
| 15 gr. | Kartoffeln |
| | Salz, Pfeffer, Muskat und evtl. etwas Sahne |

Zubereitung

- Sellerie und Kartoffeln putzen, würfeln und mit kaltem Wasser aufgießen und garen.
- Anschließend alles fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken, evtl. mit Sahne verfeinern.

Tipp – Als Topping eignen sich fein geschnitten Lauchzwiebeln.



Käse – Lauchsuppe mit Hackfleisch

Zutaten

| | |
|------------|--------------------------|
| 2,5 kg | Hackfleisch |
| 15 Stangen | Lauch |
| 1250g | Schmelzkäse |
| 5 Becher | Crème fraîche |
| 3,5 L | Gemüsebrühe |
| | Salz, Pfeffer und Muskat |

Zubereitung

- Das Hackfleisch in einem großen Topf mit etwas Fett anbraten, so dass etwas Farbe entsteht.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den fein geschnittenen Lauch zum Hackfleisch geben und ca. 5 Minuten mit anbraten.
- Die Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen.
- Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen.
- Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp - Die Schmeckt auch ohne Hackfleisch.

Hochzeitssuppe

Zutaten

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 3 | Beinscheiben oder 750kg Rinderknochen |
| Oder 1 | Suppenhuhn |
| 3 Bund | Suppengrün |
| 3 | Möhren |
| 20 | Eier |
| 1,5 kg | Thüringer Mett |
| 1 – 2 | Blumenkohlköpfe |
| Ca.1 kg | kleine Vollkornnudeln |

Zubereitung

- Die Möhren und den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und bissfest garen.

Die Brühe

- Die Beinscheiben oder das Huhn in einen großen Topf geben und mit 4 Liter kaltem Wasser aufgießen.
- Das geputzte und geschnittene Suppengrün hinzufügen und 1 -2 Stunde kochen lassen.
- Das Suppengrün und das Fleisch entnehmen (Fleisch klein schneiden).
- Die Brühe durch ein Sieb gießen und nochmal mit 4 Liter Wasser auffüllen.

Der Eierstich

- Die Eier mit Wasser (zu gleichen Teilen) und Salz aufschlagen
- Wasser in einem großen Topf aufkochen
- Die Ei-Masse in ein geeignetes Gefäß in dem Wasser (ohne zu kochen) langsam stocken lassen, ca. 35 Minuten.

Die Mettbällchen

- Kleine Klößchen formen, in kochendem Wasser garen und abgießen.

Tipp - Die Suppe wird am besten, wenn man alle Zutaten getrennt voneinander kocht und zum Schluss zusammenfügt.

Linseneintopf I

Zutaten

| | |
|--------|----------------------------------|
| 2 kg | Lauch |
| 2 kg | Tomaten |
| 1,2 kg | Staudensellerie |
| 1,2 kg | Paprikaschoten |
| 1 Kg | Linsen |
| 8 | Zwiebeln |
| 8 | Knoblauchzehen |
| 4 Tl. | Kurkuma |
| 8 TL | Curry |
| | Salz, Pfeffer, evtl. Gemüsebrühe |

Zubereitung

- Die Linsen waschen und abtropfen lassen
- Sellerie, Paprika und Lauch putzen und klein schneiden.
- Die entkernten Tomaten in Streifen schneiden.
- Die gewürfelten Zwiebeln und den fein gehackten Knoblauch in etwas Fett glasig dünsten.
- Das Currypulver und die Linsen dazugeben und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren mit anschwitzen.
- Mit ca. 4 – 5 Liter Wasser aufgießen und aufkochen lassen, den Sellerie, den Lauch und die Paprika dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit Kurkuma, Salz, Pfeffer, und evtl. Gemüsebrühe abschmecken.
- Die Tomatenstreifen hinzugeben und durchziehen lassen.

Tipp – Die Suppe schmeckt auch mit Hähnchenbruststreifen oder Würstchen.

Linseneintopf II

Zutaten

| | |
|---------------|--------------|
| Ca. 700g-1 kg | Kassler |
| 1kg | Tellerlinsen |
| 6 | Zwiebeln |
| Ca.20 | Kartoffeln |
| 2 Gläser | Würstchen |
| | Salz |

Zubereitung

- Das Fleisch mit ungefähr 6 Liter kaltem Wasser aufgießen und zum Kochen bringen, dabei das austretende Eiweiß abschöpfen.
- Die Linsen waschen und in einem separaten Topf einmal aufkochen und abgießen (das Wasser entsorgen).
- Die Linsen und die klein gewürfelten Zwiebeln zu dem Fleisch geben (erst mit Salz würzen wenn die Linsen gar sind) und ca. 1,5 – 2 h köcheln lassen.
- Wenn das Fleisch gar ist und die Linsen etwas zerfallen, die Kartoffeln schälen, klein würfeln und in mit in den Eintopf geben (evtl. etwas Wasser nachgießen).
- Alles zusammen weiter 15 – 20 min. garen, in der Zwischenzeit das Fleisch klein schneiden und wieder zum Eintopf geben.
- Mit Salz abschmecken.

Tipp – Schmeckt auch ohne Fleisch, dann evtl. mit etwas Gemüsebrühe abschmecken.

Erbseintopf

Zutaten

| | |
|-------------|--|
| 700g – 1 kg | Kassler |
| 1 kg | geschälte grüne/-oder gelbe Erbsen (man spart sich das Einweichen über Nacht) |
| 6 | Zwiebeln |
| Ca.20 | Kartoffeln |
| Ca. 8 | Schinkenwürstchen |

Zubereitung

- Das Fleisch mit ca. 6 Liter kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, dabei das austretende Eiweiß abschöpfen.
- Die Erbsen und die fein gewürfelten Zwiebeln dazugeben und Ca. 1-1,5 h köcheln lassen (Bitte erst zum Schluss mit Salz würzen).
- Wenn das Fleisch gar ist und die Erbsen zerfallen sind das Fleisch aus dem Topf nehmen und würfeln.
- Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln mit den in Scheiben geschnittenen Würsten in den Eintopf geben und weitere 15 Minuten garen.
- Zum Schluss das Fleisch hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Tipp – Schmeckt auch ohne Fleisch, dann evtl. mit etwas Gemüsebrühe abschmecken.

Nachtisch

Donnerstags ist unser Nachtischtag, das bedeutet, dass an diesem Tag ein Nachtisch mit zubereitet werden muss.

Außer Freitags ist dieser natürlich an den anderen Tagen auch gern gesehen.

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

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

Zum Süßen eignen sich:

Reife Bananen, Honig, Agavendicksaft, Reissirup oder Stevia

Zucker oder künstlich hergestellte Süßungsmittel dürfen nicht verwendet werden!

Nachfolgend in paar leckere Ideen...

Entengrütze

Zutaten

| | |
|--------|--------------------------|
| 3 L. | Saft (ohne Zuckerzusatz) |
| 6 Pck. | Gelatine |

Zubereitung

Nach Angaben auf dem Gelatinepäckchen zubereiten und über Nacht fest werden lassen.

Quarknachspeise

Zutaten

| | |
|--------|---|
| 2 Kg | Quark |
| 600 ml | geschlagene Sahne |
| | Honig |
| Und | die jeweilig ausgesuchten Früchte (z.B. Bananen, Himbeeren. Erdbeeren usw.) |

Zubereitung

- Den Quark mit der geschlagenen Sahne und dem geschnittenen /pürierten Obst vermengen.
- Entsprechend der Reife der Früchte mit Honig süßen.

Obstsalat

Zubereitung

- Je nach Saison Obst in kleine Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Er kann auch zur Hälfte mit Quark oder Joghurt zubereitet werden.

Tipp - Als Topping eignen sich Nüsse, Rosinen oder gepuffter Quinoa.



Apfelmus

Zutaten

Ca.7- 8 Kg

Äpfel

Zubereitung

- Die Äpfel schälen und vom Gehäuse befreien.
- Bei niedriger Hitze mit etwas Wasser köcheln lassen und zum Schluss pürieren.

Tipp – Zum Apfelmuss essen die Rübenzwergel auch gerne Rosinen oder Bananen.

Obst

- Manche Obstsorten eignen sich auch alleine als Nachtisch. So sind Erdbeeren, Kirschen oder Melonen im Sommer ein Renner, sowie Mandarinen im Winter.

Fruchteis

Zubereitung

- Die Eisformen aus dem Kindergarten mit Saft oder pürierten Früchten füllen und einfrieren.



Joghurteis

Zutaten

| | |
|---------|-------------------------------------|
| Ca.800g | griechischer Joghurt |
| 2 | unbehandelte Zitronen oder Limetten |
| | Honig |

Zubereitung

- Den Joghurt mit dem Abrieb der Zitronen oder der Limetten verrühren und mit Honig süßen.
- In die Eisformen aus dem Kindergarten füllen und einfrieren.

Tipp – Schmeckt auch mit Fruchtpüree geschichtet.

SKYR mit Früchten

Zutaten

| | |
|-------------|--|
| 2,5 Kg | SKYR |
| Ca.500-750g | Früchte z.B. Himbeeren oder Blaubeeren |
| 4 – 5 | reife Bananen |
| | Evtl. Honig |

Zubereitung

- Den SKYR mit den Früchten pürieren.

Rote Grütze

Zutaten

| | |
|--------|-----------------------------|
| 1,5 Kg | rote Früchte frisch oder TK |
| 1,5 L | Saft z.B. Apfelsaft |
| 150g | Grieß |

Zubereitung

- Die Früchte putzen und waschen.
- In einem Topf zum Kochen bringen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- Den Fruchtsaft dazugeben und nochmal aufkochen.
- Zum Schluss die Früchte zerstampfen und den Grieß gleichmäßig einrühren.
- Über Nacht abkühlen lassen.



Bratäpfel

Zutaten

| | |
|-----------------|--|
| 24 | säuerliche Äpfel |
| Für die Füllung | Rohmarzipan, Rosinen, gehackte Nüsse oder Mandeln, Honig und Zimt |

Zubereitung

- Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen.
- Die Nüsse in einer Pfanne leicht anrösten und mit dem Honig karamellisieren.
- Den Marzipan zerdrücken und mit den Nüssen und Rosinen vermengen.
- Mit etwas Zimt abschmecken.
- Die Auflaufformen mit Backpapier auslegen und die Äpfel hineinsetzen.
- Die Füllung hinein drücken und Butterflöckchen auf die Äpfel verteilen.
- Nach Belieben mit Zimt und den Nüssen oder Mandeln bestreuen.

Eigene Notizen