

## Übersicht: Hauptgerichte

### Kartoffeln

- [Bröselkartoffeln mit Paprikaquark](#)
- [Gemüse-Kräuter-Gnocchi](#)
- [Gemüsekuchen vom Blech](#)
- [Gemüserösti](#)
- [Grünkernknödel](#)
- [Kartoffelaufauf](#)
- [Kartoffelpizza mit Rote-Beete-Karotten-Belag](#)
- [Kartoffel-Quartett](#)
- [Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Kokosmilch](#)
- [Linsenspuffer](#)
- [Ofenkartoffeln mit Kräuterquark](#)
- [Picasso-Tortilla](#)
- [Puffer Himmel und Erde](#)
- [Schüttelkartoffeln](#)
- [Zucchini gefüllt](#)



### Nudeln

- [Bandnudeln mit Spinat](#)
- [Exotisches Paprikagemüse](#)
- [Frankfurter Carbonara](#)
- [Froschnudeln](#)
- [Italienische Nudeln al forno](#)
- [Lasagne mit Hackfleisch oder Spinat](#)
- [Lasagne mit Karotten](#)
- [Makkaroni-Kasserolle](#)
- [Nudeltopf , überbacken](#)
- [Pizza-Nudel-Aufauf](#)
- [Schnittnudeln mit Putenbrust](#)
- [Spinat-Käse-Spätzle](#)
- [Spinat-Lachs-Lasagne](#)
- [Zucchini-Nudelaufauf](#)

### Weitere Getreide

- [Blinis](#)
- [Dachziegel-Aufauf](#)
- [Gemüsequiche](#)
- [Gerstenaufauf mit Joghurt](#)
- [Getreide-Gemüse-Bratlinge](#)
- [Grünkernbraten](#)
- [Grünkernknödel](#)
- [Hafer-Spinat-Bratlinge](#)
- [Hirseaufauf mit buntem Gemüse](#)
- [Hirsepfannkuchen mit Spinatfüllung](#)
- [Kräuterpfannkuchen mit Frühlingsquark](#)
- [Kürbiskuchen](#)
- [Maisplätzchen](#)
- [Möhrencouscous mit Zitronenhuhn](#)

- [Möhrenwaffeln](#)
- [Pfannkuchen mit pikanter Füllung](#)
- [Pikante Muffins](#)
- [Polenta-Tomaten-Schnitten](#)
- [Quinoa-Bratlinge](#)
- [Quinoa-Mais-Schnitten](#)
- [Quinoa-Ratatouille-Pfanne](#)
- [Reisbratlinge](#)
- [Wirsingauflauf mit Mais](#)
- [Zwiebelkuchen](#)

### **Gemüse, Hülsenfrüchte, Soßen**

- [Blumenkohlgemüse](#)
- [Blumenkohl, überbacken](#)
- [Bohnen auf indische Art](#)
- [Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf](#)
- [Brokkoli-Bäumchen in Käsesauce](#)
- [Bunte Frittata](#)
- [Buntes Gemüseblech](#)
- [Gemüsekuchen vom Blech](#)
- [Gemüsemix mit Nussatziki](#)
- [Gemüserösti](#)
- [Gemüsetaler mit Kräutersauce](#)
- [Grüne Bohnen mit Champignons](#)
- [Käsesoße](#)
- [Kohlrabi und Möhren in Curry-Senf-Sauce](#)
- [Kräuter-Joghurt-Mayonnaise](#)
- [Kürbis-Kartoffel-Gratin](#)
- [Kürbissoße](#)
- [Linsen Bolognese](#)
- [Linsenspuffer](#)
- [Mangold, überbacken](#)
- [Rahmsoße](#)
- [Sauerkraut-Frikadellen](#)
- [Sonnensoße](#)
- [Tomatensoße](#)
- [Wirsing mit Sahnehaube](#)
- [Wirsingauflauf mit Mais](#)
- [Zucchini gefüllt](#)

### **Fisch**

- [Fischfilet mit Tomatendeckel](#)
- [Fisch-Paprika-Gulasch](#)
- [Fischragout](#)
- [Fischstäbchen](#)
- [Holländischer Spinat-Fisch-Auflauf](#)
- [Pochierter Lachs auf Gemüse](#)
- [Spinat-Lachs-Lasagne](#)

## **Fleisch**

- [Lasagne mit Hackfleisch](#)
- [Möhrencouscous mit Zitronenhuhn](#)
- [Pfannkuchen mit pikanter Füllung](#)
- [Sauerkraut-Frikadellen](#)
- [Schnittnudeln mit Putenbrust](#)

# Bandnudeln mit Spinat

## Für 10 Kinder

750	g	frischer Spinat (oder 2 P. TK Blattspinat)	waschen, verlesen und in einen großen Topf geben. Bei starker Hitze schnell zusammen fallen lassen und dann zum abtropfen auf ein Sieb geben. (Den TK Spinat auftauen lassen).
250	g	Bandnudeln (Vollkorn)	in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest kochen.
100	g	Frühstücksspeck	in dünne Streifen schneiden.
1		Zwiebel	schälen und würfeln. Beides in den Topf geben und anbraten.
100	g	Schlagsahne	und
100	ml	Milch	dazugeben und aufkochen lassen.
			Den Spinat unterheben, noch einmal aufkochen und mit
		Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe	würzen.
			Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen, unter den Spinat mischen und noch mal kurz aufkochen. Die Spinatnudeln anrichten und
100	g	Parmesan	separat dazu reichen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Blinis

## Für 10 Kinder

200	g	Buchweizenmehl	mit
100	g	Weizenvollkornmehl	
1		Ei	
550	ml	Milch/Sprudelwasser	
1	Prise	Salz	zu geschmeidigem Teig verarbeiten.
		Butterschmalz	In der Pfanne erhitzen. Eine halbe Suppenkelle Teig mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Pfannkuchen von beiden Seiten 2 Min. backen. Im Backofen bei 100°C stapeln und warmhalten.

Tipp: Die Pfannkuchen können als Beilage gegessen werden oder sie können herzhaft oder süß gefüllt werden.

[zurück zu Übersicht](#)

# Blumenkohlgemüse

## Für 10 Kinder

1500	g	Blumenkohl	in Röschen zerteilen und in
700	ml	Gemüsebrühe	gar dünsten.
150	g	Zwiebeln	würfeln und in
40	g	Butter	anschwitzen.
70	g	Weizenvollkornmehl	dazugeben. Gemüsebrühe einrühren und
		Pfeffer, Muskat, Salz	aufkochen. Mit
		und Dill	abschmecken.
			Blumenkohl unterheben.

[zurück zur Übersicht](#)

## Blumenkohl, überbacken

### Für 10 Kinder

2		Zwiebeln	klein schneiden und zusammen mit
2		Knoblauchzehen	anbraten.
200	g	Schinken	dazugeben. Mit
		Salz, Pfeffer	
		Paprika	würzen und in eine Auflaufform füllen.
150	g	saure Sahne	mit
2		Eiern	verquirlen und darüber schütten.
150	g	Mozzarella oder Emmentaler	zerkleinern und darauf verteilen.
1,5	kg	Blumenkohl	in wenig Wasser kurz kochen. Den Blumenkohl auf die Masse in der Auflaufform geben und weitere
150	g	Mozzarella	darauf verteilen. Den Auflauf ca. 20 Minuten im Backofen überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Bohnen auf indische Art

### Für 10 Kinder

1	kg	Schnittbohnen	waschen, putzen, schräg in 1,5 cm breite Streifen schneiden.
200	g	Kartoffeln	waschen, schälen und klein würfeln. Bohnenstücke und Kartoffelwürfel in wenig Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten bissfest kochen. Inzwischen
60	g	Rosinen	waschen und in warmem Wasser einweichen.
2		Zwiebeln	schälen und fein würfeln.
1	EL	Butter	In einer großen, hochwandigen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten.
2	EL	Currypulver	darüber stäuben und kurz mitdünsten. Mit
¼	l	Gemüsebrühe	aufgießen.
300	g	Naturjoghurt	und
2	TL	Speisestärke	glatt rühren, zu Zwiebeln geben. Die abgetropften Rosinen ebenfalls dazu geben. Die Rosinen-Curry-Sauce 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit
		Jodsalz, Gemüsebrühe und Pfeffer	abschmecken. Bohnen und Kartoffeln in einem Sieb gut abtropfen lassen, sofort mit der Rosinen-Curry-Sauce vermischen, eventuell nachwürzen und servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf

## Für 10 Kinder

600	g	Broccoli	und
600	g	Blumenkohl	putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Blumenkohl in wenig Salzwasser 5 Minuten garen, Broccoli hinzufügen und 3 Minuten mitgaren. Das Gemüse in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
3		Tomaten	waschen und vierteln, mit Kohlgemüse mischen. Mit
		Jodsalz, Pfeffer	würzen.
150	g	Appenzeller	grob raffeln oder klein würfeln und mit dem Gemüse mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen.
200	ml	Milch	mit
1	TL	Paprikapulver, edelsüß	und
		Jodsalz/Gemüsebrühe	
		und Pfeffer	kräftig würzen und über das Gemüse gießen. Bei 180 bis 200°C 20 bis 25 Minuten backen, bis die Milch gestockt ist.

Dazu schmeckt selbstgemachtes Kartoffelpüree

[zurück zur Übersicht](#)

## Brokkoli-Bäumchen mit Käsesauce

### Für 10 Kinder

1	kg	Brokkoli	frisch oder TK, in Salzwasser kochen. Brokkoli abgießen, Sud auffangen. Die Brokkoliröschen vom Stiel trennen und warm stellen.
2		kleine Zwiebel	schälen, zerkleinern und in
2	TL	Öl	glasig dünsten. 300 ml Sud und
100	ml	Milch	dazugeben. Die Brokkolistiele in Stücke schneiden und noch ca. 10 Minuten weiterkochen.
50	g	Fetakäse Salz und Pfeffer	zerdrücken und dazugeben. Alles fein pürieren, mit abschmecken. Die Soße zu den Brokkoliröschen servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Bröselkartoffeln mit Paprikaquark

## Für 10 Kinder

1,2-1,5	kg	Kartoffeln	waschen, bürsten und in der Schale 20 bis 30 Min. garen, anschließend kalt abschrecken und pellen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne erhitzen.
40	g	Rapsöl	und Kartoffeln hinzufügen und bei geringer Temperatur goldbraun backen. Pikant abschmecken.
80	g	Paniermehl	

## Paprikaquark:

1		Paprika	waschen, putzen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Mit
300	g	Magerquark	
2	EL	Rapsöl	
2	EL	Joghurt (1,5% Fett)	gut vermischen und mit abschmecken.
		Kräutersalz, Basilikum	

[zurück zur Übersicht](#)

# Bunte Frittata

## Für 1 Blech / 10 Kinder

1	kg	Möhren Öl	schälen, halbieren oder vierteln, kurz in andünsten.
500	g	Bohnen (frisch oder TK)	vorbereiten.
8		Eier	mit
150	g	saurer Sahne	verquirlen, mit
½	TL	Jodsalz	
		Pfeffer	
2	TL	Curry	
½	TL	Kreuzkümmel	würzen.
3	EL	Sesam	dazu geben.
2-3	EL	Sesam	Backblech einfetten, die Eiermasse einfüllen, Gemüse darauf verteilen. Mit bestreuen. Im Backofen bei 160 °C. ca. 35 Min. stocken lassen.

Mit Kartoffeln und einer Bechamel-  
oder Käsesoße servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Buntes Gemüseblech

## Für 1 Blech

1		gelbe Paprika	waschen und halbieren. Jede Hälfte in 4 Teile schneiden.
1		Zucchini	waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
200	g	Champignons	säubern.
2		Tomaten	waschen und vierteln. Das Blech mit
1	EL	Olivenöl	fetten.

Das Gemüse nebeneinander auf das Blech legen. Salzen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und nach Geschmack

Getrocknete Kräuter  
Knoblauch

darüber streuen.

15-20 Minuten bei 180°C backen, so lange, bis es beginnt zu bräunen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Dachziegel-Auflauf

## Für eine Auflaufform

750	g	Tomaten	waschen und in ca. ¼ cm breite Scheiben schneiden.
5		altbackene Brötchen (o. 1 kleines Baguette)	in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
2	Kugeln	Mozzarella	in dünne Scheiben schneiden.
100	g	Rucola	waschen, trocken schütteln und ohne Stiele klein schneiden.
1	EL	Olivenöl	Auflaufform (20x30 cm) mit einfetten. Nun dachziegelartig im Wechsel Brot, Tomaten, Rucola und Mozzarella einschichten.
2	EL	Olivenöl Salz und Pfeffer	darüber träufeln und mit würzen. Den Auflauf im Backofen bei 180-200°C 15-20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

[zurück zur Übersicht](#)

## Exotisches Paprikagemüse

### Für 10 Kinder

400	g	Bandnudeln	6-8 Minuten garen.
2		Zwiebeln	sowie
2		Knoblauchzehen	würfeln.
2		Paprikaschoten	in Streifen schneiden, alles in
2	EL	Olivenöl	andünsten, mit
		Salz, Pfeffer.	
		Chilipulver	würzen.
8	EL	Tomatenketchup	mit
600	ml	Milch	sowie
		etwas Basilikum	zum Gemüse geben, 3 Minuten köcheln.
1		Banane	in Scheiben schneiden, mit
150	g	Schmelzkäse	zum Paprikagemüse geben.
2	EL	scharfer Senf	Nudeln zum Gemüse geben und unterrühren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Fischfilet mit Tomatendeckel

## Für 10 Kinder

1		Zwiebel	und
2		Knoblauchzehen	würfeln und in
1	EL	Olivenöl	plus
1	EL	Wasser	andünsten.
750	g	gehackten Spinat (TK) Gemüsebrühe	hinzufügen, mit würzen und bissfest garen.
50	ml	Sahne	und
50	ml	Milch	mit
1-2	EL	Reismehl	verrühren und Spinat damit andicken. Mit
		Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer Muskat	kräftig abschmecken.
600	g	Fischfilet	mit
1	TL	Zitronensaft Salz	beträufeln und mit bestreuen.
2-3		Tomaten	würfeln.
			Spinat in Auflaufform füllen, Fisch darauf legen, Tomaten auf Fisch verteilen.
2	EL	Paniermehl	und
20	g	Butterflöckchen	darüber streuen. Bei 160°C 10-20 Min. im Backofen garen, je nach Dicke der Fischfilets.

Tipp: Fisch mit Senf und frischen Kräutern einreiben, dann schmeckt er pikanter!  
Spinat durch 800 g Mangold oder Lauch ersetzen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Fisch-Paprika-Gulasch

## Für 10 Kinder

1500	g	Kartoffeln	schälen, grob würfeln, in
6	EL	Olivenöl	dünsten.
2		Zwiebeln	und
5		Paprika (rot, gelb, grün)	grob würfeln, dazugeben. Mit
		Jodsalz, Pfeffer	
		Paprika, Curry,	
		Gemüsebrühe	würzen. Etwas
		Wasser	zugießen und 10-15 Minuten garen.
300	g	Tomaten	würfeln und zugeben.
600	g	Fischfilet	säubern, in große Würfel schneiden, mit
		Zitronensaft	beträufeln und salzen.
			Fisch zum Gemüse geben, kurz dünsten. Mit
100	ml	Sahne	verfeinern.

[zurück zur Übersicht](#)

# Fischragout

## Für 10 Kinder

600	g	Fischfilet	in mundgerechte Stücke schneiden, mit
1/2		Zitrone	beträufeln.
1		Zwiebel	fein würfeln und in
1	EL	Rapsöl	glasig dünsten,
2	TL	Curry	darüber stäuben.
2	Gläschen (je 190 g)	Möhrenpüree	(Babykost) und
100	ml	Sahne	einrühren und zum Kochen bringen. Hitze ganz klein stellen.
		Fischwürfel	in die Soße legen und ca. 4 Min. gar ziehen lassen. (Nicht mehr rühren, Fisch zerfällt sonst). Mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken.

Dazu passen: Kartoffeln, Reis oder Bundnudeln und Salat.

Tipp: Schmeckt auch mit 200 g Krabben oder 400 g Hühnerfleisch.

[zurück zur Übersicht](#)

## Fischstäbchen selbst gemacht

### Für 10 Kinder

1	kg	Fischfilet Zitronensaft Salz	vorbereiten, mit einreiben und bestreuen, in 2 cm breite Streifen schneiden, wenn erforderlich von Restgräten befreien.
100	g	Vollkornknäcke brot	mit Blitzhacker zerkrümeln.
1		Ei	verquirlen.

Fischstreifen durch das Ei ziehen,  
beidseitig Knäcke  
brot andrücken.  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes  
Blech setzen und 10 bis 15 Min. bei 190  
°C backen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Frankfurter Carbonara

## Für 10 Kinder

1	Bund	Frankfurter Kräuter (Grüne Sauce)	waschen, trocknen, schleudern und grob hacken. Zusammen mit
200	ml	Schlagsahne	pürieren.
200	g	gekochten Schinken	in feine Streifen schneiden.
500	g	Spaghetti	in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
1	EL	Rapsöl	Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit der Kräuter-Sahne und dem Schinken in die Pfanne geben. Eventuell mit etwas
		Milch oder Gemüsebrühe	verdünnen. Alles bei mittlerer Hitze kurz erwärmen, mit
		Salz und Pfeffer, evtl. Knoblauch	würzen.
40	g	geriebenen Parmesan	separat dazu reichen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Froschnudeln

## Für 10 Kinder

1		Knoblauchzehe	fein schneiden.
½	Bd.	Petersilie	fein hacken.
100	g	Erbsen (TK)	mit Knoblauch und zu cremiger Sauce pürieren.
100	g	Kräuterquark	
150	g	Gemüsebrühe	erhitzen, die pürierten Erbsen plus zugeben, unter Rühren erhitzen. Mit abschmecken, evtl. Soße verdünnen. Dazu passen z.B. Hirsennudeln (Penne)
100	g	Erbsen (TK)	
		Salz, Pfeffer, Petersilie	

[zurück zur Übersicht](#)

# Gemüse-Crostini

Für 10 Kinder

## Quarkmasse:

150	g	Magerquark	und
100	g	Frischkäse	und mit soviel
		Mineralwasser	verrühren, dass eine glatte, streichfähige
			Masse entsteht. Mit
		Jodsalz	und
		Pfeffer	würzen und zugedeckt kalt stellen.

## Tomatenpesto:

2		Tomaten	fein würfeln
½	Bund	glatte Petersilie	waschen und trocken schütteln. Die
			Blättchen von den Stielen zupfen und die
			Hälfte zum Garnieren beiseite legen. Die
			übrige Petersilie mit
1	EL	Kapern	fein hacken. Beides mit den
			Tomatenwürfeln und
2	TL	kaltgepresstem	vermischen.
		Olivenöl	
1		Knoblauchzehe	schälen und dazu pressen. Das
		Jodsalz und Pfeffer	Tomatenpesto mit
			abschmecken.

## Gemüse:

250	g	Zucchini	
½		Salatgurke	
2		kleine gelbe	
		Paprikaschoten	
			waschen, putzen, abtrocknen. Zucchini und
			Gurke schräg in fingerdicke Scheiben
			schneiden. Paprika vierteln.
			Die Zucchini- und Gurkenscheiben sowie
			die Paprikaviertel mit dem Quark
			bestreichen. Das Tomatenpesto mit einem
			Teelöffel darauf verteilen und die Gemüse-
			Crostini mit Petersilienblättchen garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

## Gemüse-Kräuter-Gnocchi

### Für 10 Kinder

3		Zwiebeln	schälen und fein würfeln
800	g	junger Lauch	putzen, waschen in dünne Ringe schneiden.
250	g	Champignons	mit Küchenpapier abreiben, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
500	g	Tomaten	waschen und klein würfeln, dabei die Stängelansätze entfernen.
3	EL	Olivenöl	in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Lauch und Pilze darin unter Rühren andünsten.
1/8	l	Gemüsebrühe	aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Währenddessen
500	g	Gnocchi (Fertigprodukt)	in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.
150	g	gemischte Kräuter (Löwenzahn, Rucola, Brunnenkresse...) Pfeffer und Iodsalz	waschen, gut trocken schütteln und bis auf einige Blättchen zum Garnieren fein hacken. Mit den Tomatenwürfeln unter das gedünstete Gemüse mischen und mit abschmecken.
4	EL	Parmesan	Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und unter das Gemüse heben. Auf vorgewärmte Teller verteilen, mit bestreuen und den restlichen Kräutern garniert servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Gemüsekuchen vom Blech

## Für 1 Blech

Backofen auf 170° vorheizen.

1,2	kg	Gemüse (z.B. Kürbis, Zucchini, Kohlrabi, Möhren, Sellerie)	frisch oder TK-Ware grob raspeln.
500	g	Kartoffeln (mehlig kochend)	schälen und fein raspeln.
			Aus
400	g	Quark	
5		Eiern	
8	EL	feine Haferflocken	Soße herstellen, mit
		Paprika, Muskat, evtl. Knoblauch	
		Kräutersalz, Gemüsebrühe	kräftig abschmecken. Mit dem Gemüse und den Kartoffeln vermischen.
			Ein tiefes Blech mit
2	EL	Butter	ausstreichen und mit
		Sesam	bestreuen. Die Gemüse-Kartoffel-Masse gleichmäßig darauf verteilen und ca. 40 Min. backen.

[zurück zur Übersicht Kartoffeln](#)

[zurück zur Übersicht Gemüse](#)

## Gemüsemix mit Nusstzatziki

Für 10 Kinder

### Gemüse:

750	g	Möhren	schälen, längs vierteln und in 4 cm lange Streifen schneiden.
1	Bund	Frühlingszwiebeln	In 4 cm lange Stücke teilen.
½		Zitrone	heiß waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.
2	EL	Öl	erhitzen, die Möhren darin anbraten, mit
		Gemüsebrühe, Pfeffer	würzen. Zitronenschale und – Saft bis auf 1 TL dazu geben, 15 Min. schmoren.
		Salz, Pfeffer	Zum Schluss die Zwiebeln zufügen. Gemüse mit abschmecken.

### Nusstzatziki:

150	g	Naturjoghurt, 1,5 %	mit
250	g	Magerquark	und
1	EL	Öl	sowie restlichem Zitronensaft glatt rühren.
½		Salatgurke	schälen und grob raspeln, salzen.
1	Bd.	Dill	waschen, fein hacken.
75	g	Walnüsse	in der Pfanne ohne Fett rösten. Alles unter den Quark heben, zum Gemüse servieren.

**Beilage: Fladenbrot**

[zurück zur Übersicht](#)

# Gemüsequiche

## Für 1 Blech

500	g	Weizenvollkornmehl	mit
250	g	Butter	
1	TL	Salz	
ca. 8	EL	Wasser	zu Mürbeteig verarbeiten und ½ Stunde kalt stellen.
			Anschließend auf einem gefetteten Blech ausrollen und Rand hochziehen. 15 Min. bei ca. 200 °C vorbacken (Teig mit Gabel einstechen)
750	g	TK-Gemüse oder frisches Gemüse nach Wahl	vorbereiten, evtl. kurz andünsten, mit
		Gemüsebrühe	abschmecken.
3		Eier	mit
300	g	saurer Sahne	und
100	g	Emmentaler	gerieben, vermischen und mit
		Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat	abschmecken.
			Das Gemüse unterheben.
			Die Masse auf dem Teig verteilen und ca. 30 Min. weiter backen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Gemüserösti

### Für 1 Blech

500	g	rohe Kartoffeln	fein reiben.
100	g	Lauch	in feine Streifen schneiden.
300	g	Möhren	fein reiben. Mit
2		Eiern	und
2	EL	Vollkornmehl	eine Teigmasse herstellen. Mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken. In der Pfanne ausbacken.

[zurück zur Übersicht Kartoffeln](#)

[zurück zur Übersicht Gemüse](#)

## Gemüsetaler mit Kräutersauce

Für ca. 10 Kinder

2	kleine	Zwiebeln	schälen und sehr fein würfeln. auftauen und abtropfen lassen. In der Pfanne erhitzen und Mischgemüse und Zwiebel darin kurz andünsten.	
500	g	TK Gemüse		
2	TL	Olivenöl		
2		Eier	in einer Schüssel gründlich verquirlen und über die Gemüsemischung gießen und ca. unterrühren, sodass die Masse formbar wird.  Mit feuchten Händen aus der Masse Taler formen und in den restlichen Semmelbröseln wenden.  in der Pfanne erhitzen und die Taler darin portionsweise goldgelb ausbacken.	
2	TL	Senf		
1	Prise	Salz		
	etwas	Pfeffer		
frisch	geriebene	Muskatnuss		
2	EL	gehackte Petersilie		
4-6	EL	Semmelbrösel		
		Olivenöl		
500	g	Joghurt		mit vermischen und mit und abschmecken.
25	g	Kräutern		
		Salz Pfeffer		

[zurück zur Übersicht](#)

## Gerstenauflauf mit Joghurt-Dip

### Für 10 Kinder

325	g	Gerstenschrot	in
1	l	Gemüsebrühe	aufkochen und ca. 15 Minuten garen.
750	g	Gemüse (Sellerie, Kohl, Zwiebeln, Paprika, Knoblauch)	in
25	g	Butter	dünsten, zusammen mit
je 2	Bund	Dill, Schnittlauch, Petersilie	und
75	g	geriebenen Gouda	zur Gerste geben,
2		Eier	unterrühren und in die Masse in eine gefettete Form füllen. bei 200 °C 50 Minuten backen.
500	g	Joghurt	mit je
1	EL	Kresse, Dill, Schnittlauch, Pfefferminze und fein gehackten Zwiebeln	mischen. Mit
		Kräutersalz Senf Worcestershiresoße	würzen und zum Auflauf reichen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Getreide-Gemüse-Bratlinge

### Für 10 Kinder

70	g	Zwiebeln	in
		Butter	andünsten.
120	g	Weizen	und
100	g	Roggen	mittelgrob schroten, dazugeben, mit
250	ml	Gemüsebrühe	aufkochen, 20 Minuten ausquellen.
80	g	Möhren	raspeln.
80	g	Paprika	fein schneiden, unterheben.
2		Eier	zugeben mit
		frischen Kräutern, viel	
		Majoran, Senf, Salz	
		und Pfeffer	würzig abschmecken.
			Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen
			und in Kokosfett in der Pfanne braten oder
			auf ein gefettetes Blech legen und im
			Backofen 20-30 Minuten backen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Grüne Bohnen mit Champignons

### Für 10 Kinder

750	g	grüne Bohnen Bohnenkraut Salz	mit und in
400	ml	Wasser	kochen, Gemüsesud abnehmen.
250	g	Champignons	in Scheiben schneiden und mit
100	g	Zwiebeln	gewürfelt, in
25	g	Butter	andünsten.
350	ml	Gemüsesud	und
50	ml	Sahne Zitrone Mehl	dazu geben, mit abschmecken, evtl. mit binden. Champignonsoße extra reichen oder unter die Bohnen heben.

[zurück zur Übersicht](#)

# Grünkernbraten

## Für 10 Kinder

2		Zwiebel	und
3		Möhren	schälen, in sehr kleine Würfel schneiden.
1	Stange	Lauch	in dünne Ringe schneiden.
40	g	Butter	erhitzen und
200	g	Grünkernschrot	grob, darin andünsten. Gemüse dazu geben und mit
400	ml	Gemüsebrühe	aufkochen, 15 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen, mehrmals umrühren. 15 Min. nachquellen, dann abkühlen lassen.
80	g	Haselnüsse	gerieben,
2		Eier	
40	g	Emmentaler	gerieben und
80	g	Vollkornsemmelbrösel	zum Grünkern geben. Mit
		Salz, Pfeffer	
		Muskatnuss	
		fr. Thymian und	
		Estragon	kräftig abschmecken.

Den Grünkernbraten zu einem Braten formen, in eine gefettete Auflaufform setzen und 35 – 40 Min. bei 175°C. backen. Vor dem Anschneiden etwas ruhen lassen.

Die [Rahmsoße](#) dazu reichen

[zurück zur Übersicht](#)

# Grünkernknödel

## Für 10 Kinder

700	g	Kartoffeln	kochen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken.
200	g	Grünkern	mittelfein schroten.
125	g	Zwiebel	würfeln, in
25	g	Butter	dünsten.
1		Ei	Alle Zutaten mit
		Majoran	vermischen, mit
		Petersilie	
		Schnittlauch	
		Salz	
		Muskat	
		Gemüsebrühe	kräftig abschmecken.
		Salzwasser	Knödel formen und in gar ziehen lassen.

[zurück zur Übersicht Kartoffeln](#)

[zurück zur Übersicht Getreide](#)

# Hafer-Spinat-Bratlinge

## Für 10 Kinder

150	ml	Milch, 1,5% Fett	erwärmen,
200	g	Haferschrot	einstreuen und ausquellen lassen.
2		Zwiebeln	schälen und klein hacken. In
	wenig	Olivenöl	andünsten.
300	g	Spinat	frisch oder TK, grob hacken, dazu geben, mit
		Salz/Gemüsebrühe, gem. Koriander, gem. Fenchel, Liebstöckel	abschmecken.
2		Eigelb	mit
50	g	Quark	unter die Hafermasse ziehen.
2		Eiweiß	zu steifem Schnee schlagen und ebenfalls unterheben.
		Olivenöl	Bratlinge formen und in in der Pfanne von jeder Seite 4-6 Min. knusprig braten.

Tipp: Masse mit 30 g Parmesan ergänzen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Hirseauflauf mit buntem Gemüse und Joghurtdip

Für 10 Kinder

## Hirseauflauf:

1		große Zwiebel	fein würfeln, in
1	EL	Öl	glasig dünsten.
200	g	Hirse	Dazu geben, kurz andünsten, mit
600	ml	Gemüsebrühe	Ablöschen. 8-10 Minuten zugedeckt bei
			mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach
			Kochplatte ausschalten und Hirse 20
			Minuten quellen lassen.
3		große Tomaten	in Würfel schneiden.
1	Bund	Petersilie	fein hacken und bis auf 1 EL in Hirse
			geben.
800 -	g	TK-Gemüse	und die Tomatenstücke in die Hirse
1000			einrühren. Mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken.
			Eine Auflaufform einfetten und Hirsemasse
			darin verteilen.
60	g	mittlerer Gouda	reiben und mit
1	EL	Paniermehl	über den Auflauf streuen.
			Auf der mittleren Einschubleiste im
			vorgeheizten Backofen ca. ½ Std. backen.
		Petersilie	Herausnehmen und mit der restlichen
			bestreuen.

## Joghurt Dip:

500	g	Joghurt	mit
je 1	EL	Kresse,	
		Dill,	
		Schnittlauch,	
		Kräutersalz und	
		Pfeffer	mischen. Mit
		Senf	würzen und zum Auflauf reichen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Hirsepfannkuchen mit Spinatfüllung

### Für 10 Kinder

300	g	Hirse	fein mahlen mit
450	ml	warmer Milch	
4		Eiern	
		Salz und Pfeffer	verrühren, 30 Minuten quellen lassen, in
		Kokosfett	dünne Pfannkuchen backen.
160	g	Zwiebeln	fein würfeln und mit
800	g	Spinat	in
		Olivöl	andünsten, mit
		Muskat	
		Salz und Pfeffer	abschmecken, zusammen mit
200	g	Schafskäse	in die Pfannkuchen rollen. In eine
			Auflaufform schichten.
8	EL	süße Sahne	und
		Butterflöckchen	darauf verteilen, kurz überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

# Holländischer Spinat-Fisch-Auflauf

## Für 1 Auflaufform

500	g	Blattspinat (TK)	auftauen.
1		Knoblauchzehe	und
1		Zwiebel	schälen und fein hacken, in
2	EL	Olivenöl	andünsten.
			Spinat dazugeben und anschwitzen, mit
		Salz, Pfeffer und	
		Muskat	kräftig abschmecken.
500	g	Seelachsfilet	abwaschen, trocken tupfen und mit
		Zitronensaft	beträufeln, 5 Minuten ziehen lassen.
			Den Spinat und das Fischfilet
			schichtweise in eine gefettete
			Auflaufform geben.
100	ml	Sahne	und
1		Ei	mit
125	g	geriebenem	
		Emmentaler	verrühren, mit
		Salz, Pfeffer und	
		Muskat	abschmecken.
			Die Masse über den Spinat/Fisch geben
			und 15 bis 20 Min. überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Italienische Nudeln al forno

### Für 10 Kinder

1	kg	Vollkornspirelli Salzwasser	in bissfest garen.
2	EL	Olivenöl	mit
2	EL	Wasser	erhitzen,
4		Knoblauchzehen	hacken und zusammen mit
2	TL	Oregano	in Öl/Wasser andünsten.
1,5	kg	Tomatenpassata	hinzu geben und 5 Min. köcheln lassen.
			Anschließend mit
2	TL	Honig	
		Salz	
		Pfeffer	pikant abschmecken.
300	g	Parmesan bzw. Hartkäse	reiben.

Die Nudeln mit 2/3 der Käsemenge in einer Auflaufform schichten, die Soße darüber gießen und als Letztes mit Käse bestreuen. 15 Min. bei ca. 170°C überbacken

[zurück zur Übersicht](#)

# Kartoffelaufbau

## Für 10 Kinder

1	kg	Kartoffeln	als Pellkartoffeln garen, schälen und würfeln,
100	g	Sonnenblumenkerne	grob hacken und mit
150	g	Dinkelvollkornmehl,	
1		fein gehackter Zwiebel,	
2		gepressten	
		Knoblauchzehen	und
120	g	geriebenen Käse	zu den Kartoffeln geben.
180	ml	Milch	
60	g	Butter	
4		Eigelb	unterrühren. Mit
		Curry	
		Muskatnuss	
		Pfeffer	
1	TL	Salz	herzhaft abschmecken.
4		Eiweiß	steif schlagen und locker unterheben. Eine Auflaufform einfetten, die Kartoffelmasse hinein geben und mit
80	g	geriebenen Käse	bestreuen.
			Den Auflauf im Backofen bei 200°C 30 Minuten backen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag

## Für 1 Blech

900	g	Kartoffeln, fest kochend	schälen und grob raspeln. Mit
110	g	saurer Sahne	
3		Eiern	
80	g	Gouda 45 % Fett i.Tr.	und
		frischem Schnittlauch	vermengen. Mit
		gekörnter Gemüsebrühe	
		Jodsalz, Pfeffer	abschmecken.
20	ml	Rapsöl	Eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 20 Minuten oder im Kombidämpfer bei 150°C (Umluft) ca. 15 Minuten vorbacken.

## Für den Belag:

300	g	Rote Beete	putzen, mit Schale etwa 15 Minuten kochen, dann schälen und raspeln.
300	g	Karotten	schälen, raspeln und bissfest blanchieren.
120	g	saure Sahne	mit
300	g	Magerquark	
80	ml	Wasser	und
		Jodsalz	verrühren. Mit dem Gemüse vermengen und die Masse auf den Kartoffelboden streichen.
120	g	Gouda 45 % Fett i.Tr.	reiben und gleichmäßig auf der Pizza verteilen.
		Schnittlauchröllchen	Im Backofen bei 175°C (Umluft) weitere 20-25 Minuten oder im Kombidämpfer bei 150°C weitere 20-25 Minuten backen. Mit bestreuen und servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Kartoffel-Quartett

## Für 10 Kinder

10		Kartoffeln	in wenig Salzwasser gar kochen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln längs halbieren und auf einem mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.
1		Tomate	waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
100	g	Mozzarella	in Scheiben schneiden.
100	g	Gouda (in Scheiben)	in Streifen schneiden.
1		Möhre	schälen und grob raspeln.
1		Frühlingszwiebel	waschen, putzen und in Ringe schneiden.
5	Scheiben	Putensalami (oder Schinken)	5 Kartoffelhälften mit den Tomaten und Mozzarella belegen.
5	EL	Tomatenmark	Weitere 5 Kartoffelhälften mit bestreichen und mit den Goudastreifen belegen.
	etwas	geriebenen Gouda	Weitere 5 Kartoffelhälften mit den Möhrenraspeln und den Frühlingszwiebelringen belegen und darüber streuen.
5	EL	Semmelbröseln	Die letzten 5 Kartoffelhälften mit einem Mix aus
5	EL	Parmesan	und
		Olivenöl	belegen. Etwas darüber träufeln.
			Die Kartoffelhälften im heißen Ofen 10-15 Minuten überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Käsesoße

### Für 10 Kinder

70	ml	Sonnenblumenöl	mit
80	g	Weizenvollkornmehl	zu Mehlschwitze verarbeiten.
500	ml	Milch	und
500	ml	Wasser	dazugeben und aufkochen.
150	g	Gouda	fein gerieben und
2	EL	Parmesan	darunter mischen. Mit
		Gemüsebrühe,	
		Pfeffer,	
		Zitronensaft,	
		Muskat	abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Kohlrabi und Möhren in Curry-Senf-Sauce

### Für 10 Kinder

600	g	Möhren	und
1-2		Kohlrabi (mittelgroß)	waschen, putzen, schälen und in feine Stifte schneiden.
15	g	Rapsöl	in einer großen hohen Pfanne mit
2	EL	Wasser	erhitzen, das Gemüse darin wenden und kurz anbraten. Mit
600	ml	Gemüsebrühe	ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 8 Min. bissfest garen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.
40	g	Hirsemehl	in das Gemüsewasser einrühren und ca. 2 bis 3 Min. köcheln lassen. Mit
1	TL	Curry (mild)	
1	TL	Senf (mild)	
		Salz, Pfeffer	und
		Zitronensaft	abschmecken. Die Sauce über das Gemüse geben und evtl. mit
		frischen Kräutern	servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

## Kräuter-Joghurt-Mayonnaise

Für 10 Kinder

300	g	Naturjoghurt	sowie
2	EL	saure Sahne	und
4	EL	Mayonnaise (aus dem Glas)	in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit
		Salz und Pfeffer	würzen und
8	EL	fein gehackte Kräuter etwas Zitronensaft	dazugeben. Mit abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

# Kräuterpfannkuchen mit Frühlingsquark

## Für 10 Kinder

3		Eier	trennen und Eigelb mit
150	g	Weizen, fein gemahlen	
2	EL	Haferflocken	
250	ml	Mineralwasser	verrühren und ca. 60 Minuten quellen lassen.
			Eiweiß steif schlagen und unterziehen.
1		Zwiebel	fein würfeln und
6	EL	frische Kräuter	hacken. Beides mit
50	g	Käse, gerieben	unter den Teig heben. Teig mit
		Kräutersalz, Pfeffer	abschmecken. In einer Pfanne
		Bratöl	erhitzen und darin Pfannkuchen ausbacken.

## Quarkcreme:

250	g	Magerquark	mit
4	EL	Sahne	
1	TL	Meerrettich	glatt rühren.
1	kl.	Frühlingszwiebel	in feine Ringe schneiden,
5		Radieschen	und
50	g	Salatgurke	fein würfeln und unter den Quark geben. Mit
2	EL	Kräutern, gehackt	
		Salz, Pfeffer	abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

# Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Kokosmilch

## Für 10 Kinder

600	g	Kartoffeln (mehlig kochend)	schälen und in dünne Scheiben schneiden.
600	g	Hokkaido-Kürbis	vorbereiten und in mittelgroße Würfel schneiden. Zusammen mit den Kartoffeln in eine geölte Auflaufform geben.
2	Stück	Knoblauchzehen Ingwer	und schälen, klein hacken, unter
450	ml	Kokosmilch Salz, Kurkuma, Curry	rühren und mit abschmecken.
			Kokosmilch über den Kürbis und die Kartoffeln gießen.
100	g	herzhaften Käse	reiben, auf dem Auflauf verteilen und diesen für 30-40 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

[zurück zur Übersicht Kartoffeln](#)

[zurück zur Übersicht Gemüse](#)

# Kürbiskuchen

## Für 1 Blech

300 g Butter oder Margarine

500 g Mehl

2 Eier

1 TL Salz  
etwas Wasser

1 kg Kürbisfleisch

2 Eier

1/8 l Sahne

150 g geriebenem Käse  
Salz und Pfeffer

und

zu einem Teig verkneten und 30 Minuten kalt stellen.

in Stücke schneiden und in wenig Wasser dünsten.

mit

und

verquirlen und mit

würzen und das Kürbisfleisch zugeben.

Den Teig ausrollen, auf das Blech legen und am Rand etwas hoch drücken. Danach die Kürbismasse auf dem Teigboden verteilen und mit Kürbiskernen garnieren.

Den Kuchen bei 200°C 30-40 Minuten backen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Kürbissoße

## Für 10 Kinder

1		Zwiebel	würfeln, in
1	TL	Butter	und
2	EL	Wasser	glasig dünsten.
150	g	Hokkaidokürbis	grob würfeln und 130 g davon mit dünsten. Mit
100	ml	Apfelsaft	und
100	ml	Wasser	ablöschen und 10 Min. köcheln lassen. Die restlichen 20 g Kürbis fein würfeln.
50	ml	Sahne	Den gedünsteten Kürbis fein pürieren, den restlichen Kürbis und dazu geben und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Mit
		Salz, Pfeffer, Curry, Apfeldicksaft evtl. Curry	abschmecken.

## Varianten

- Hokkaidokürbis: gleiche Menge Möhren, Sellerie, Rote Bete  
Wasserreiche Gemüsesorten wie Zucchini oder Tomaten mit geriebener  
Kartoffel oder 1 EL Reismehl abbinden
- Apfelsaft: Gemüsebrühe
- Sahne: saure Sahne oder Schmand

Tipp: passt gut zu Fisch, Bratlingen, Reis oder Nudeln

[zurück zur Übersicht](#)

## Lasagne mit Hackfleisch oder Spinat

### Für 10 Kinder

350	g	Hackfleisch	oder
750	g	Spinat	mit
2		Zwiebeln	anbraten.
		Knoblauch	und
1	große Dose	Schältomaten	hinzufügen, mit
		Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Oregano, Thymian, Majoran, Paprika	würzen.
			Die Soße:
		Mehl	
		Butter	und
750	ml	Milch	Bechamelsoße herstellen. Mit
		Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat	würzen.
1	Pck.	Lasagneplatten	
300	g	Gouda	reiben.
			Abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse, Soße und Käse in eine gefettete Auflaufform schichten. Letzte Schicht: Lasagneplatten, Soße, restlichen Käse darüber streuen. Bei 180 bis 200 °C circa 30 Minuten im Backofen überbacken.

[zurück zur Übersicht Nudeln](#)

[zurück zur Übersicht Fleisch](#)

# Lasagne mit Karotten

## Für 1 Auflaufform

1		Zwiebel	schälen, fein würfeln und in
2	EL	Rapsöl	andünsten.
400	g	Karotten	in dünne Scheiben schneiden, dazu geben und ca. 5 Minuten dünsten.
2		Zucchini	vorbereiten, in Scheiben oder Würfel schneiden.
4		Tomaten	in Würfel schneiden und alles zu dem Gemüse geben. Ebenfalls
1	Dose	Pizzatomaten	Mit
		Gemüsebrühe, Pfeffer, Oregano, Basilikum	kräftig würzen.

## Für die Soße:

30	g	Butter	zerlassen und
30	g	Mehl 1050	zugeben, anschwitzen, mit
250	ml	Milch	und
250	ml	Gemüsebrühe	und
100	ml	Sahne	aufgießen, glatt rühren und 4-5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
150	g	Frischkäse Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	einrühren. Die Soße mit
50	g	Parmesan	kräftig abschmecken. Zum Schluss gerieben, unterrühren.
300	g	Lasagneplatten	

Boden einer Auflaufform mit Soße begießen, darüber Lasagneplatten, Gemüse und eine Schicht Soße geben. Weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Soße abschließen. Bei 180-200°C ca. 25 bis 30 Minuten backen. Mit Basilikumblättern und Kirschtomaten garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Linsen-Bolognese

## Für 10 Kinder

2		Zwiebeln	und
2		Knoblauchzehen	schälen und klein schneiden, in
1-2	EL	Öl	andünsten.
300	g	Möhren	und
300	g	Sellerie	schälen und würfeln, kurz
			mitdünsten.
2	Dosen	Tomaten (à 800 g)	und
250	g	rote Linsen	zugeben. Mit
		Oregano, Salz, Pfeffer	aufkochen. Bei kleiner Hitze ca.
			10 Min. köcheln, bis die Linsen
			weich sind.
1	Schuss	süße Sahne	unterrühren und abschmecken.
			Die Soße passt zu Nudeln.
100	g	Fetakäse	zerbröseln und dazu servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Linsenpuffer

## Für 10 Kinder

800	g	Kartoffeln	waschen und mit Schale grob raspeln.
250	g	rote Linsen	10 Min. in etwas Wasser garen, unter die Kartoffeln mischen.
150 2	g	Feta Frühlingszwiebeln	klein würfeln. in dünne Ringe schneiden. Alles zur Kartoffelmasse geben, ebenso
100 1	g	zarte Haferflocken Ei Salz, Pfeffer, Muskat	und Mit abschmecken.
		Öl	Pro Puffer 1 EL Teig in der Pfanne in goldbraun braten, 1 x wenden.  Statt in der Pfanne im Backofen auf einem gefetteten Blech backen. Dazu passt Salat und Kräuterquark.

[zurück zur Übersicht Kartoffeln](#)

[zurück zur Übersicht Gemüse](#)

# Maisplätzchen

## Für 10 Kinder

3		Eier	mit
80	g	Maismehl oder Weizenvollkornmehl	verrühren und
½	TL	Koriander	zugeben.
1		große Zwiebel	in Würfel und
1	Stange	Porree	in feine Ringe schneiden.
			Alles mit
250	g	Maiskörner	zum Teig geben. Mit
		Salz und Pfeffer	würzen und
2	EL	gehackte Petersilie	unterrühren.
2	EL	Fett zum Braten	erhitzen, den Teig löffelweise hinein geben, etwas flachdrücken und die Plätzchen von beiden Seiten goldbraun backen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Makkaroni-Kasserolle

## Für 15 Kinder

2		Zwiebeln	in Ringe schneiden und in
1-2	EL	Olivenöl	anbraten.
200	g	gekochten Schinken	in Streifen schneiden.
1	kg	TK-Erbesen oder Gemüse nach Wahl	dazugeben. Das Ganze 10 Minuten ziehen lassen.
500	g	Makkaroni	kochen und abschrecken.

## Für die Soße:

½	l	Milch	erhitzen und darin
200	g	Frischkäse oder Kräuterfrischkäse Pfeffer	zerschmelzen lassen. Danach mit abschmecken.
1	Bund	Petersilie	Klein hacken und unterheben.

Die Schinken-Erbesenmasse zu der Soße geben und mit den Makkaroni mischen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Mangold, überbacken

## Für 1 Auflaufform

1	kg	Mangold	entstielen, Stiele in 2 cm breite Streifen schneiden, in kochendes Wasser geben und 5 min sieden lassen. Auf Sieb gießen und abtropfen lassen.
			Aus
40	g	Butter	
1		Zwiebel	
20	g	Mehl	
¼	l	Milch	eine weiße Soße herstellen, mit abschmecken, die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.
		Salz und Pfeffer, Gemüsebrühe	
100	g	geriebenem Käse	Mit bestreuen. Butterflöckchen darauf setzen.
			Auf mittlerer Schiene bei 200°C 20 Min überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Möhrencouscous mit Zitronenhuhn

### Für 10 Kinder

2 cm		Ingwer	schälen und zerkleinern,
1		unbeh. Zitrone	abreiben, Saft auspressen, mit
1	EL	Sojasoße	mischen.
400	g	Hühnerbrustfilet	würfeln, mit Soße mischen, mind. 15 Min. einweichen (noch besser: über Nacht).
500	g	Möhren	schälen, längs halbieren, in fingerlange Stifte schneiden. In
1	EL	Rapsöl	5 Min. anbraten.
250	ml	Möhrensaft (ungesüßt)	und
250	ml	Kokosmilch	und
125	ml	Wasser	dazu geben, mit
		Salz, Pfeffer	würzen und aufkochen.
250	g	Couscous	einrühren. 15 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen, mehrmals umrühren.
400	g	Mais (Dose o. TK)	Nach 10 Min. samt Flüssigkeit unterrühren.
		Die Hühnerbrust	abgetropft, in
½	EL	Rapsöl	anbraten. Marinade und
2	EL	Schmand	zugeben und kurz einkochen. Mit
4	EL	Petersilie	bestreuen. Zu dem Couscous reichen.

[zurück zur Übersicht Getreide](#)

[zurück zur Übersicht Fleisch](#)

# Möhrenwaffeln

## Für ca. 8 Waffeln

50	g	flüssige Butter	
1		Ei	
250-300	ml	Milch	
1	TL	Kräutersalz, Pfeffer	gut verquirlen.
300	g	Möhren	waschen, putzen, sehr fein reiben und unter die Ei-Milch-Masse geben.
2	EL	frische Kräuter	zerkleinern, ebenfalls zugeben.
100	g	Polenta	
100	g	Weizenvollkornmehl	unterrühren und den Teig 15 Minuten quellen lassen. Waffeleisen vorheizen und Waffeln ausbacken.

### Austauschen:

Milch: gleiche Menge Mineralwasser

Möhren: gleiche Menge Zucchini, Kohlrabi, Pastinaken

Polenta: Dinkel- oder Weizengrieß

Weizenvollkornmehl: gleiche Menge Dinkelvollkornmehl oder Weizenmehl Typ 1050

### Was passt dazu:

Kräuterquark zum Dippen, Tomatendip, Rohkost, Blumenkohlsalat, Brokkoli-Tomaten-Salat

[zurück zur Übersicht](#)

## Nudeltopf, überbacken

### Für 10 Kinder

500	g	Hörnchennudeln	nach Anleitung in
		Gemüsebrühe	kochen.
400	g	TK-Spinat	in einem extra Topf garen.
½	l	Sahne	mit
		Salz	
		Pfeffer	
		Muskat	würzen.
			in eine gefettete Auflaufform
			abwechselnd Nudeln und Spinat
			einschichten. Mit
8	Scheiben	Käse	und
		Butterflöckchen	abdecken, Sahne darüber gießen.
			Im Backofen bei 220 °C 10-15 Minuten
			überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

# Ofenkartoffeln

## Für 10 Kinder

1,5	kg	Kartoffeln	waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes mit
		Sesam	bestreutes Blech legen und etwa 40 Min. backen.

## Variante:

1,5	kg	Kartoffeln	waschen, der Länge nach in Sechstel oder Achtel schneiden.
2	EL	Öl	sowie
1	TL	Salz	und
1	EL	Sesam/Kräuter Gewürze	zusammen mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben, gut durchschütteln und gleichmäßig auf einem mit ausgelegtem Blech verteilen.
		Backpapier	Ca. 30 Minuten bei 200 °C goldbraun backen.

## feiner Kräuterquark:

250	g	Joghurt	mit
250	g	Magerquark	und
250	g	saure Sahne	zu einer glatten Masse verrühren.
		frische Kräuter	fein hacken und unter den Quark geben.
		Salz und Pfeffer	Mit
		Paprika	
		Senf	pikant abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

# Pfannkuchen mit pikanter Füllung

## Für 10 Pfannkuchen

### Füllung:

1		Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden.
2	EL	Öl	in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten.
200	g	Hackfleisch	dazugeben und mit braten.
2		Knoblauchzehen	schälen und dazu pressen.
1		rote Paprika	waschen und in kleine Stücke schneiden.
½	Bund	Petersilie	
½	Bund	Oregano (oder getrocknet)	waschen und fein hacken.
150	g	Frischkäse	Paprika, Kräuter und sowie
½	Dose	Mais	unter die Hackfleischmasse rühren. Mit
		Salz und Pfeffer	
		Chilipulver	abschmecken.

### Pfannkuchenteig:

250	g	Weizenvollkornmehl (oder 150 Weizen + 50 Buchweizen)	mit
3		Eiern	und
500	ml	Milch (oder Milch/Wasser)	und
		Salz	verrühren und ausquellen lassen.
		Öl	in der Pfanne erhitzen und Pfannkuchen ausbacken.

Die Hackfleischmischung auf die Pfannkuchen geben und diese aufrollen.

[zurück zur Übersicht Getreide](#)

[zurück zur Übersicht Fleisch](#)

# Picasso-Tortilla

## Für eine Pfanne / Für 10 Kinder Rezept 2 x zubereiten

1		Knoblauchzehe	schälen und fein hacken.
100	g	rote Paprika	in kleine Würfel hacken.
1	EL	Olivenöl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Knoblauch, Paprika, sowie
100	g	Erbsen TK	und
2	EL	Frühlingszwiebelringe	3-4 Min. andünsten.
400	g	gekochte Kartoffeln	zellen und in Scheiben schneiden.
			Alles in die Pfanne geben, vorsichtig vermischen und mit
		Salz	
		Pfeffer	
		Paprikapulver	bestreuen.
4		Eier	verquirlen, und anschließend über Kartoffeln und Gemüse geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 8-10 min. garen. Tortilla zum Servieren in „Tortenstücke“ schneiden.

[zurück zur Übersicht](#)

## Pikante Muffins

### Zutaten für 12 Stück

75	ml	Rapsöl	mit
2		Eiern	und
75	ml	Milch	verquirlen und mit
½	TL	Salz und Pfeffer	kräftig würzen.
200	g	Vollkornmehl	mit
½	Päckchen	Backpulver	mischen, zu der Eimasse geben und einen glatten Rührteig zubereiten.
2		Frühlingszwiebeln	in Ringe schneiden
1		Zwiebel	schälen und in feine Würfel schneiden.
75	g	gekochten Schinken	
1		rote Paprika	
3		Champignons	in kleine Stücke schneiden, mit den Zwiebeln in
3	EL	Rapsöl	andünsten und mit
2	EL	Fein gehackten Kräutern (Petersilie, Thymian, Rosmarin)	unter den Teig heben.
			Die Masse in 12 Muffinförmchen füllen und mit
50	g	geriebenem Käse	Bestreuen und bei 180-190 °C 20-25 Minuten backen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Pizza-Nudel-Auflauf

## Für 10 Kinder

500	g	Spaghetti	in Salzwasser kochen und abgießen.
2	kleine Dosen	Tomaten	abschütten und würfeln.
500	g	Zucchini/Paprika	klein schneiden.
200	g	Salami	in Streifen schneiden.

## Für die Soße:

½	l	Milch	erhitzen und darin
200	g	Frischkäse oder Kräuterfrischkäse Salz und Pfeffer Oregano Thymian Basilikum	zerschmelzen lassen. Mit pikant abschmecken.
200	g	Gouda	reiben.

Eine Auflaufform fetten und alle Zutaten abwechselnd hineinschichten. Mit der Milch übergießen und Gouda überstreuen. In den Backofen geben und bei 200° ca. 30 Min. backen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Pochierter Lachs auf Gemüse

### Für 10 Kinder

500	g	Lauch	putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2		gelbe Paprikaschoten	würfeln.
100	g	Möhren	und
100	g	Sellerie	schälen und in feine Streifen schneiden.
1	EL	Rapsöl	in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit
100	ml	Gemüsebrühe	ablöschen und mit
		Salz und Pfeffer	
		Muskat	
		Cayennepfeffer	würzen.
250	g	Lachsfilet	mit
2	EL	Zitronensaft	beträufeln. Rundum salzen, pfeffern und auf das vorgegarte Gemüse legen. Je nach Dicke der Filets 10 bis 15 Minuten pochieren. Den Fisch herausheben und warm stellen.
2	EL	saure Sahne	unter das Gemüse rühren und mit etwas
		Zitronensaft	
		Salz und Pfeffer	abschmecken. Das Gemüse und den Fisch auf Tellern anrichten und servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

## Polenta-Tomaten-Schnitten

### Für 10 Kinder

400	ml	Gemüsebrühe	mit
1	EL	Olivenöl	aufkochen, Topf von der Herdplatte nehmen und
100	g	Polenta (Maisgrieß)	einrühren. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln, dann 10 Min. ausquellen lassen.
250	g	Tomaten	in 0,5 cm große Würfel schneiden und zusammen mit
75	g	Quark	
1		Ei	
40	g	Emmentaler oder Gouda	
		Salz	
		Basilikum	
		Knoblauch	unter die Polentamasse ziehen. In einer gefetteten Auflaufform glatt streichen. Etwa 30 Min. bei 180°C goldbraun backen.

Variante: Tomaten obendrauf setzen oder als Salat dazu geben.

[zurück zur Übersicht](#)

# Puffer Himmel und Erde

## Für 10 Kinder

375	g	Magerquark	und
3		kleine Eier	verrühren.
3		Äpfel	waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen.
750	g	mehlig kochende Kartoffeln	waschen und schälen. Beides fein in den Quark reiben.
9-12	EL	Haferflocken	unter den Quark rühren, bis eine lockere Masse entsteht. Mit
		Salz, Pfeffer und Muskat	würzen.
	etwas	Öl	In einer Pfanne erhitzen, Masse löffelweise hinein geben und flach drücken. Die Puffer bei schwacher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

[zurück zur Übersicht](#)

## Quinoa-Bratlinge

### Für 10 Kinder

1		Möhre	schälen und fein raspeln.
1		Lauchstange	putzen und in sehr feine Ringe schneiden.
200	g	Quinoa	auf ein Haarsieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
1		Zwiebel	schälen, fein würfeln und in Öl andünsten.
½	TL	Currypulver und Kurkuma	und Quinoa zugeben und kurz anbraten.
500	ml	Gemüsebrühe	Mit ablöschen und aufkochen. Deckel auflegen und Quinoa bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.
		Möhrenraspel und Lauchringe	in die Quinoamasse geben und alles noch etwa 10 Minuten garen. Masse leicht abkühlen lassen.
1		Ei (oder 1 EL Sojamehl + 2 EL Wasser)	
4	EL	Haferflocken	
50	g	gehackte Sonnenblumenkerne	zur Quinoa-Gemüsemasse geben und alles gut vermengen. Mit
		Kräutersalz und Pfeffer	abschmecken.
		Öl	Aus der Masse etwa 20 Bratlinge formen und in einer Pfanne in macheinander von beiden Seiten knusprig braun backen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Quinoa-Mais-Schnitten

### Für 1 Blech

250	g	Quinoa	heiß abbrausen, in
500	ml	Wasser	aufkochen und bei kleiner Hitze 15 Min. garen. Abkühlen lassen.
150	g	Weizenmehl, Type 1050	
3	TL	Salz	
3	TL	Weinsteinbackpulver	in großer Schüssel mischen,
3		Eier	
200	ml	Milch, 1,5 % Fett	
50	ml	Olivenöl	zugeben und verquirlen.
150	g	rote Paprika	in kleine Würfel schneiden.
1	Bund	Lauchzwiebeln	in 1 cm breite Ringe schneiden.
1	Bund	glatte Petersilie	und
½	Bund	Oregano	grob hacken (alternativ 3 TL getrocknet).
450	g	Mais	mit Quinoa, dem Gemüse und den Kräutern sowie
200	g	Emmentaler	gerieben,
¼	TL	Cayennepfeffer	
1	TL	gem. Kreuzkümmel	unter die Masse heben, auf gefettetem Blech glatt streichen. Ca. 35 – 40 Min. bei 180°C Umluft backen. Warm oder kalt in Stücke schneiden und servieren.

Tipp: Die Masse auf 2 Bleche ausstreichen, dann werden die Schnitten dünner und knuspriger

[zurück zur Übersicht](#)

## Quinoa-Ratatouille-Pfanne

### Für 10 Kinder

125	g	Quinoa	in
400	ml	Gemüsebrühe	ca. 20 Minuten kochen.
80	g	Walnüsse	grob hacken und in der Pfanne anrösten. Zur Seite stellen.
3		Paprika rot, gelb, grün	vierteln und in Stücke schneiden.
250	g	Zucchini	längs halbieren, in Scheiben schneiden.
4	EL	Olivenöl	in der Pfanne erhitzen, Gemüse dazu geben, 2-3 Minuten anbraten.
1-2		Knoblauchzehen	fein gewürfelt,
1	EL	frischen Oregano	gehackt und
200	g	Cocktailtomaten	halbiert, mit in die Pfanne geben, einige Minuten schmoren. Mit
		Salz, Pfeffer	abschmecken.
			Quinoa unter das Gemüse mengen. Nochmals abschmecken.

Variante: Quinoa durch Hirse ersetzen

[zurück zur Übersicht](#)

# Rahmsoße

## Für 10 Kinder

2		Zwiebeln	schälen, fein hacken, mit
1	Bund	Petersilie	grob zerschnitten, in
1	EL	Rapsöl	andünsten, in
500	ml	Gemüsebrühe	15 Min. köcheln lassen. Die Soße durch ein Sieb streichen.
2	EL	kalte Butter	mit
2	EL	Weizenvollkornmehl	verkneten und in die Soße geben. Mit
¼	l	Sahne	und
¼	l	Milch	aufkochen und mit
		Tomatenmark, Senf	
		Kräutersalz	
		Pfeffer	
1		Zitrone (Saft)	abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Reis-Bratlinge

### Für 10 Kinder

200	g	Naturreis	nach Anleitung kochen.
500	g	Möhren	raspeln,
100	g	Magerquark	
100	g	Paniermehl	
4-5		Eier	unterheben, mit
		Salz/Gemüsebrühe	
		Pfeffer, Muskat	
		fr. Kräutern	würzen. Die Masse mit dem Reis mischen, Bratlinge formen und in
		Olivenöl	in der Pfanne ausbacken.

Tipp: Dazu passt Tomatensalat und Kräuterdip

[zurück zur Übersicht](#)

# Sauerkraut-Frikadellen

## Für 10 Kinder

2	Scheiben	Vollkorntoast	würfeln.
½		Zwiebel	sehr fein würfeln. Toast und Zwiebeln mit
75	g	Magerquark	
200	g	Sauerkraut	und
400	g	Hackfleisch	vermengen und mit
		Jodsalz, Pfeffer	abschmecken.
		Rapsöl	Die Masse zu kleinen Frikadellen formen und in braten.

[zurück zur Übersicht Gemüse](#)

[zurück zur Übersicht Fleisch](#)

## Schnittnudeln mit Putenbrust

### Für 10 Kinder

500	g	Schnittnudeln	garen.
2		Zwiebeln	
2		Knoblauchzehen	
2	EL	Senf	
2	EL	Tomatenmark	
2	EL	Essig	
200	ml	Gemüsebrühe	5 Minuten köcheln lassen.
1	Schuss	Sahne	mit
	etwas	Mondamin	vermischen, Soße andicken.
400	g	Putenbrust	in Streifen schneiden, mit
		Salz und Pfeffer	würzen und mit
	etwas	Öl	marinieren.
			Anbraten und zur Soße geben.

[zurück zur Übersicht Nudeln](#)

[zurück zur Übersicht Fleisch](#)

# Schüttel-Kartoffeln

## Für 10 Kinder

2 bis 2,5 kg fest kochende  
Kartoffeln

3-4 EL Öl  
2 TL Salz  
2 EL Sesam

gut waschen, der Länge nach in  
Sechstel oder Achtel schneiden.

sowie

und

zusammen mit den Kartoffeln in eine  
Schüssel geben, gut durchschütteln und  
gleichmäßig auf mit Backpapier  
ausgelegte Backbleche geben.

Ca. 25 Minuten bei 200° - 220°C  
goldbraun backen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Sonnensoße

### Für 10 Kinder

2		rote Paprika	würfeln,
2		Möhren	schälen und grob raspeln. In
1	EL	Butter	anbraten.
350	ml	Möhrensaft (ungesüßt)	zugeben, aufkochen. Mit
		Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer	und
2	EL	Zitronensaft	würzen.
			15 Min. zugedeckt köcheln,
			dabei öfter rühren.
			Sauce pürieren, noch einmal
			aufkochen. Evtl. mit
2	geh.	Hirsemehl	binden.
	EL		
150	g	Frischkäse	unterrühren. Sauce
			abschmecken und z.B. zu
			Nudeln servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

## Spinat-Käse-Spätzle

### Für 10 Kinder

100	g	Dinkel	mahlen
120	g	Blattspinat	TK, aufgetaut, zerkleinern und mit
250	g	Mehl (1050 oder VK)	
80	g	Weizengrieß	
70	g	Wasser	
15	g	Salz	
4		Eier	verrühren.
			Spätzleteig in kochendes Wasser hobeln. Die Spätzle sind gar, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen. Spätzle mit mischen und mit
1 200	Becher g	Schmand geriebenen Gouda oder anderen Käse	in eine Auflaufform schichten. Kurz überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Spinat-Lachs-Lasagne

### Für 1 Auflaufform (ca. 6 Kinder)

600	g	Spinat (TK) Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat	andünsten und mit kräftig würzen.
75	g	Butter	zerlassen und
75	g	Mehl 1050	zugeben, anschwitzen, mit
800	ml	Gemüsebrühe	und
100	ml	Sahne	aufgießen, glatt rühren, mit
4 - 5	EL	Zitronensaft Salz, Pfeffer, Muskat	und kräftig abschmecken.
400	g	Lachsfilet	in 12 dünne Scheiben schneiden.
12		Lasagneblätter Vollkorn	Boden einer Auflaufform mit Soße begießen, darüber 3 Lasagneblätter, Spinat, Lachs und eine Schicht Soße geben. Weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Soße abschließen. Bei ca. 200°C ca. 35 bis 40 Minuten garen.

[zurück zur Übersicht Nudeln](#)

[zurück zur Übersicht Fisch](#)

# Tomatensoße

## Für 10 Kinder

1200	g	Tomaten	kurz in heißes Wasser geben, abschrecken, häuten und würfeln.
2	EL	Butter	erhitzen und
4		Zwiebeln, gewürfelt	darin andünsten.
4	EL	Tomatenmark	und
1	l	Gemüsebrühe	zugeben. Mit
2		Knoblauchzehen, gepresst	
		Jodsalz	
		Pfeffer	
		Oregano	
		Basilikum	
		Senf	und
		Thymian	kräftig abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Wirsing mit Sahnehaube

### Für 1 Auflaufform

900	g	Wirsing	putzen, waschen, achteln und in
¼	l	Wasser	15 Minuten halbgar kochen.
3/8	l	süße Sahne	steif schlagen,
2		Eigelb	unterziehen, mit
		Salz	
		Gemüsebrühe	
		Pfeffer	
		Muskat	
		Paprika	und
2	EL	herbem Weißwein	abschmecken. Die Hälfte von
150	g	geriebenem Hartkäse	unterziehen.

Den Wirsing in eine Form setzen, Schlagsahne darüber verteilen und den restlichen Käse darüber streuen. Bei 200°C 15-20 Min überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Wirsingauflauf mit Mais

### Für 10 Kinder

1000	g	Wirsing	waschen und die Blätter in
1 ½	l	Gemüsebrühe	fast weich kochen und abtropfen lassen.
500	g	Maisgrieß	mit der Wirsingbrühe verrühren und zu einem dicken Brei kochen, 5 Minuten ziehen lassen.
3		Eier	und
2	EL	Butter	unterrühren.
1		Knoblauchzehe	auspressen und mit
100	g	Porree, fein geschnitten	
5	EL	Kräutern, fein gehackt	und
150	g	geriebenem Käse	zum Maisbrei geben. Etwas Käse zum Bestreuen aufheben. Kräftig abschmecken.

Den Boden einer Auflaufform mit Wirsingblättern so auslegen, dass sie sich überlappen. Mit Salz und Muskat würzen. Einen Teil der Maisfüllung darauf verteilen. Die Schichten wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Mit Wirsingblättern abschließen und die Form schließen. Auf der mittleren Schiene bei 175°C 30 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, den restlichen Käse darüber streuen. Weitere 5-10 Minuten backen, bis der Käse goldgelb ist.

[zurück zur Übersicht Getreide](#)

[zurück zur Übersicht Gemüse](#)

## Zucchini, gefüllt

### Für 10 Kinder

750	g	Kartoffeln	schälen, klein schneiden und 20 Minuten garen.
5		Zucchini	halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausnehmen, etwas einsalzen.
5		Zwiebeln Olivenöl	schälen und in kleine Würfel schneiden, in anbraten.
250	ml	gewärmter Milch Salz Pfeffer Muskatnuss	Die gekochten Kartoffeln pressen und mit zu Püree verarbeiten. Mit würzen, die Zwiebeln zugeben und verrühren.
2 150	Dosen g	Pizzatomen Schmand	und verrühren und würzen, in eine feuerfeste Form geben.
5	TL	Sesam	Die Zucchinihälften mit Kartoffelpüree füllen und auf die Tomatensoße setzen. Über die Zucchini streuen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Bei Bedarf mit abgießen.
	etwas	Gemüsebrühe	

[zurück zur Übersicht Kartoffeln](#)

[zurück zur Übersicht Gemüse](#)

# Zucchini-Nudelauflauf

## Für 10 Kinder

300	g	Makkaroni	3 Minuten kochen.
600	g	Zucchini	in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit
		Salz und Pfeffer	abschmecken. Mit
	etwas	Olivenöl	anbraten, mit
		Oregano	bestreuen.
200	g	Schmand	mit
1	Dose	Pizzatomaten	vermischen, würzen
200	g	getrocknete Tomaten (ohne Öl)	klein schneiden, zugeben und mit Makkaroni vermischen.
			Makkaroni und Zucchini abwechselnd in eine Auflaufform schichten.
100	g	Emmentaler	über den Auflauf streuen. Bei 220 °C 30 Minuten überbacken.

[zurück zur Übersicht](#)

# Zwiebelkuchen

Für 1 Backblech

## Hefeteig:

400	g	Weizenvollkornmehl	
20	g	Hefe	
½	TL	Salz	
¼	l	Milch, lauwarm	
40	g	Butter	miteinander vermengen und mind. ½ Stunde gehen lassen.

Teig auf einem Backblech ausrollen.

## Belag:

750	g	Zwiebeln	schälen, in feine Scheiben schneiden und in
		Olivenöl	andünsten. Mit
2	EL	Butter	
2	EL	Weizenvollkornmehl	
¼	l	saure Sahne	
500	g	Quark	
2		Eiern	verrühren und mit
		Salz	
		Gemüsebrühe	
		Paprika	
		Pfeffer	abschmecken.

Belag auf dem Teig verteilen und mit Paprika leicht bestreuen.

Bei 200°C ca. 35 Min backen.

[zurück zur Übersicht](#)