

Kinderleichte Rezepte

Kochen im Ganzttag



Schnippeln, rühren, genießen



Herzlich willkommen!

Prima, dass Sie mit den Kindern kochen wollen. Hier finden Sie praxiserprobte Rezepte für kleine Speisen mit wenig Zutaten und Küchenutensilien. Sie sind im Gruppenraum und in der Küche machbar und ergänzen die Ernährungsbildung im Unterricht.

Wenn Sie mit den Kindern kochen, bringt das auch Vorteile für die ganze Schule: Gesundheitsförderliches und klimafreundliches Essen und Trinken wird selbstverständlicher.

Vor allem aber macht das Selbermachen den Kindern großen Spaß. Entdecken Sie gemeinsam die frischen Zutaten in Powertürmchen und Konfettiquark. Je weiter Sie nach hinten blättern, desto anspruchsvoller werden die Rezepte. Viel Spaß damit!

Ihr Bundeszentrum für Ernährung

Die Kinder profitieren

- ... wenn sie beim Schnippeln, Rühren und **Selbermachen** andere Fertigkeiten zeigen können als beim Schreiben, Lesen und Rechnen.
- ... wenn sie **kreativ** sind und merken: Ich kann das!
- ... wenn sie ihren Geschmack weiterentwickeln, **Neues probieren** und so vielseitiger essen.
- ... wenn sie **Freude** am gemeinsamen Essen und Zubereiten **erleben**.

Inhalt

Unsere Spielregeln
Gesund, lecker und klimafreundlich
So gelingt Ernährungsbildung

Schüttel-Shake
Obstsalat der Saison
Gemüsesticks
Konfettiquark
Ayran | Roter Lassi
Power-Türmchen | Piratenbrot
Herzhafte Waffeln | Fladenbrot-Pizza ...
Linsen-Backlinge | Gemüse-Muffins
Backofenkartoffeln | Wrap-Schnecken ..
Müslimuffins | Nudel-Spinat-Auflauf

Impressum

Infos zur Schulverpflegung unter:
www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/

Spielregeln

Für jede Kochaktion gelten dieselben Spielregeln. Genauso lernen es die Kinder im Unterricht. Der stets gleiche Arbeitsablauf bringt Vorteile für alle: Routinen entstehen, mehr Selbstständigkeit, mehr Zeit für Neues.

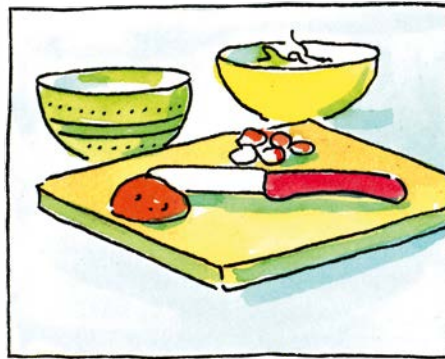
Damit die Regeln immer präsent sind, können Sie mit den Kindern ein Plakat mit den Spielregeln erstellen und aufhängen. Das Poster eignet sich auch zum Abschluss als Check: Habt ihr an alles gedacht?



Hygiene muss sein

Das beginnt beim gründlichen Händewaschen und endet beim Resteverwerten. Weitere wichtige Informationen rund ums Kochen mit Kindern finden Sie auf der Homepage des BZfE.

www.bzfe.de/hygiene



Sicher arbeiten

Wenn mal was runterfällt oder verschüttet wird – schnell aufheben oder aufwischen, damit keine Unfälle passieren. Zur Arbeitssicherheit gehört auch: Immer auf dem Brett und nie in der Luft schneiden!



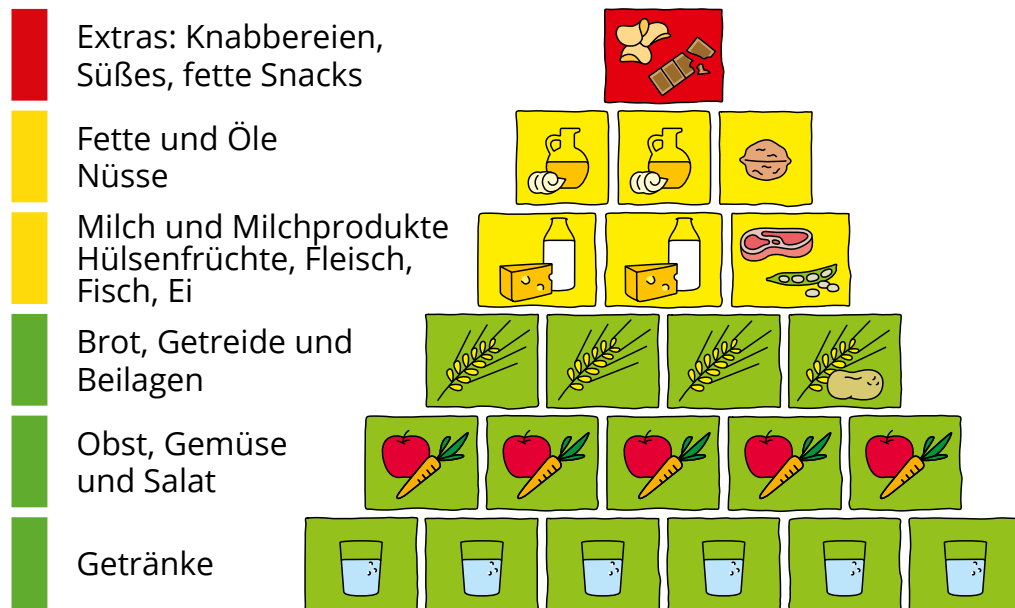
Aufräumen

Auch wenn es bei Kindern länger dauert, gehört Aufräumen zu ihren Aufgaben. Bleiben mal Reste, werden diese sorgfältig aufbewahrt und später gegessen. Kühlpflichtige Sachen dürfen nicht nach Hause mitgegeben werden.

Gesund, lecker und klimafreundlich

Essen nach der Ernährungspyramide

In den Rezepten werden nur Grundlebensmittel verarbeitet: frisches Gemüse, frisches Obst, Getreide- und Milchprodukte – so wie es die Ernährungspyramide empfiehlt. Sie bietet eine einfache Orientierung für unser tägliches Essen und macht deutlich, wovon es mehr oder weniger sein kann. Typisch sind die acht Lebensmittelgruppen mit ihren Symbolen, die Ampelfarben und Portionsbausteine. Jeder Baustein bedeutet eine Handportion.



www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/die-ernaehrungspyramide-fuer-lehrkraefte

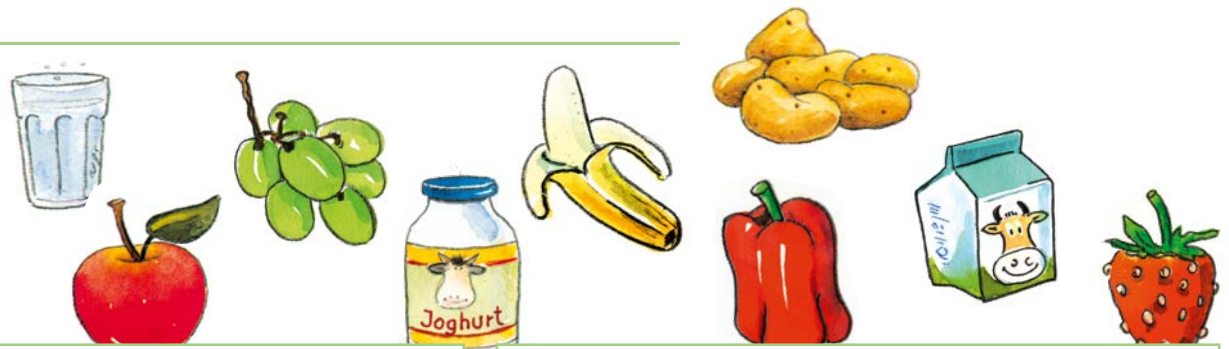
Die Nachhaltigkeit im Essen aufspüren

Das gemeinsame Zubereiten und Essen bietet viele Möglichkeiten, den Kindern zu erklären, was Nachhaltigkeit alles bedeutet.

- Erzählen Sie den Kindern mehr über die Zutaten, woher sie kommen und wie sie wachsen.
- Finden Sie gemeinsam heraus, warum Vollkorn und unverpacktes Gemüse und Obst aus der Region gut für Umwelt und Klima sind.
- Erklären Sie, wie sich Bioware von konventioneller unterscheidet.
- Testen Sie mit den Kindern, wie lustig geformte Möhren und Äpfel von Streuobstwiesen mit kleinen Schönheitsfehlern schmecken und wie man sie verwenden kann.



So gelingt Ernährungsbildung



An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen und Getränke. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?

Was ist euch gut gelungen?

Los geht's!



Schüttel-Shake

Joghurt und Saft lassen sich einfach im Schraubglas schütteln. Weiches Obst können die Kinder unter Aufsicht mit einem Mixer pürieren.

Gesprächsimpulse:

- Welche Farbe hat euer Shake?
- Schmeckt er fruchtig, etwas sauer? Bei Bedarf 1 Teelöffel Zucker zugeben.
- Welchen Saft wollt ihr verwenden? Erfindet euren Spezial-Shake und lasst andere probieren.
- Wie schmeckt der Shake mit Hafermilch, Buttermilch oder Ayran?
- Welches weniger schöne Obst könnten wir im Shake verarbeiten?



Obstsalat der Saison

Dieser Obstsalat hat viele Vorteile: Er schmeckt immer anders, zeigt die Saisonfrüchte, und alle üben das Kleinschneiden.

Gesprächsimpulse:

- Was heißt: Obst der Jahreszeit? Was wächst bei uns gerade?
- Was ist an dem Obst, das hier im Freien wächst, so besonders?
- Wer hat schon mal Obst direkt vom Strauch oder Baum genascht?
- Wie kannst du mit dem Obst ein Fitmacher-Müsli machen?

Wann hat unser Obst Saison?

Frühling: Erdbeeren, Äpfel, Bananen

Sommer: Beeren, Kirschen, Pfirsiche

Herbst: Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben, Birnen, Blaubeeren, Äpfel

Winter: Äpfel, Birnen, Nüsse, auch Zitrusfrüchte wie Banane, Mandarinen



Gemüsesticks

Die Bilder zeigen, wie die Kinder das Gemüse vorbereiten und zu Fingerfood klein schneiden. Verwenden Sie möglichst regionales Gemüse.

Gesprächsimpulse:

- Was heißt: Gemüse der Saison? Was wächst bei uns gerade?
- Wen möchtet ihr mit den Gemüsesticks überraschen? Sie passen fast immer: Zum Frühstück, zwischendurch und zum Abendessen.
- Wie helfst ihr zuhause beim Essen?

Los geht's!



Konfettiquark

Je feiner – umso besser! Das Kleinschneiden erfordert Geduld und Geschick. Der herzhaft Quark passt prima zu den Gemüsepommes.

Gesprächsimpulse:

- Wie klein sind eure Gemüsestückchen? Schmecken euch die Stückchen im Quark?
- Wie schmecken Profis ab?
- Was passt gut zum Quark?
- Warum werden Möhren mit Grün verkauft, obwohl sie dann schneller schlapp werden?

Wann hat unser Gemüse Saison?

Frühling: Möhren, Radieschen, Kohlrabi, Rettich
Sommer und Herbst: Tomaten, Salatgurken, Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Radieschen, Staudensellerie, Möhren
Winter: Möhren, Staudensellerie, Rettich



Ayran | Roter Lassi

Joghurt mit Wasser und Frucht. Dieses Joghurtgetränk ist beliebt, hat weniger Kalorien und macht Trinkwasser attraktiv.

Gesprächsimpulse:

- Warum ist Wasser die beste Limo?
- Wie schmeckt euch euer Getränk?
- Wie könnt ihr Trinkwasser so verzaubern, dass es euch schmeckt?



Power-Türmchen | Piratenbrot

Brottürmchen und Piratenbrot verlocken mehr als einfach belegte Brote. So kommen Vollkornbrot, Käse, Rohkost und Schnittlauchröllchen gut an.

Gesprächsimpulse:

- Was ist an Vollkornbrot so besonders?
- Wer möchte statt Käse mal Hummus (aus Kichererbsen) probieren?
- Welche lustigen Namen wollen wir den Broten geben?

Los geht's!

Acht warme Snacks

Für die Koch-AG oder die Nachmittagsbetreuung benötigen Sie schnelle Rezepte, bei denen die Kinder viel selbst machen können. Die folgenden Ideen sind innerhalb von 60 Minuten umsetzbar.



Bei elektrischen Geräten, kochendem Wasser und heißen Pfannen und Töpfen muss immer eine erwachsene Person helfen, damit sich die Kinder nicht verletzen. Auf den Rezepten sind die entsprechenden Arbeitsschritte mit einem Achtungs-Symbol gekennzeichnet.

Herzhafter Waffeln | Fladenbrot-Pizza

Linsen-Backlinge | Gemüse-Muffins



Backofenkartoffeln | Wrap-Schnecken Nudel-Spinat-Auflauf | Müsli-Muffins

Gesprächsimpulse:

- Was macht ihr mit Essensresten?
- Wie könntet ihr die Reste verwerten?

Unsere Spielregeln

1



Wir machen uns startklar.

2



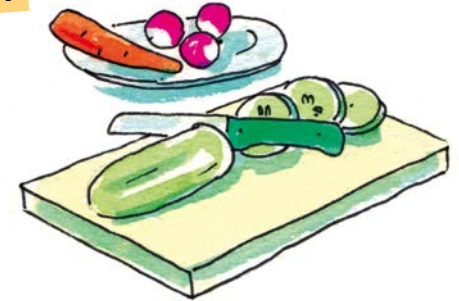
Wir stellen Zutaten und Arbeitsgeräte bereit.

3



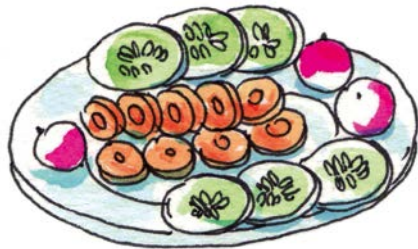
Wir achten auf Sauberkeit.

4



Wir arbeiten vorsichtig.

5



Wir richten das Essen appetitlich an.

6



Wir essen in Ruhe.

7



Wir räumen auf und wischen den Tisch sauber.

8



Wir verwahren Reste für später.

Schüttel-Shake



Ihr braucht für 2 Portionen:



1



Gib den Joghurt in das Glas.

2



Gieße den Saft dazu.

3



Schraube den Deckel fest zu.

4



Schüttele kräftig,
bis alles gut vermischt ist.

5



Verteile den Shake
auf zwei Gläser.

6



Probiert gemeinsam.

Obstsalat der Saison



Ihr braucht für
4 Portionen:

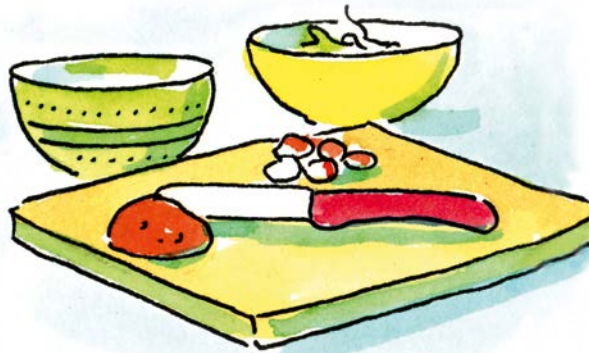


1



Wasche das Obst.

2



Entferne die nicht essbaren Teile.
Schneide das Obst in kleine Stücke.

3



Halbiere die Zitrone
und presse sie aus.

4



Gib das Obst
in eine Schüssel.
Gib 2 Esslöffel Zitronensaft dazu
und mische alles gut durch.

5



Guten Appetit!

Wintertipp:

Mach dir dein Fitmacher-Müsli aus Apfelstücken, Nüssen, Haferflocken und Milch.

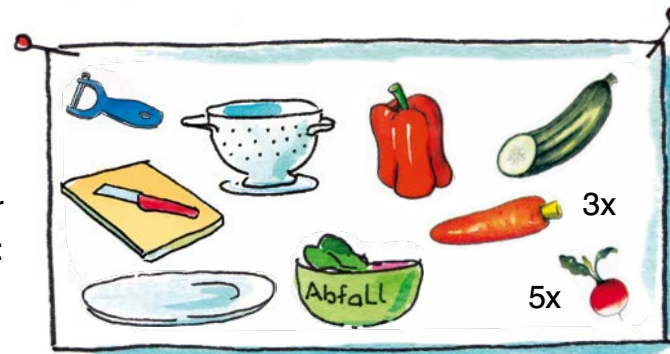
Sommertipp:

Fruchteis: Dazu tiefgekühlte Erdbeeren mit einer sehr reifen Banane pürieren. Fertig ist ein leckeres Eis, das ohne Zucker und Sahne auskommt.

Gemüsepommes



Ihr braucht für
4 Portionen:



1



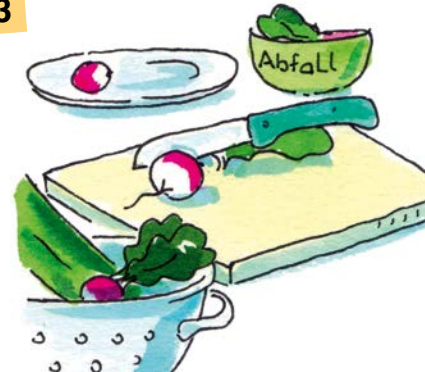
Stelle alles bereit.

2



Wasche das Gemüse.
Lass es im Sieb abtropfen.

3



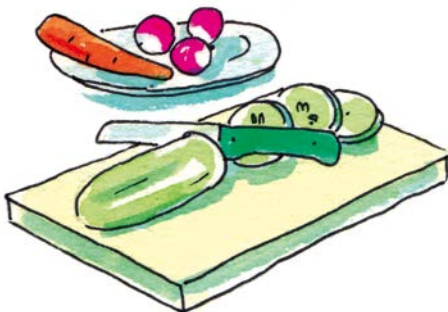
Schneide die nicht
essbaren Teile ab.

4



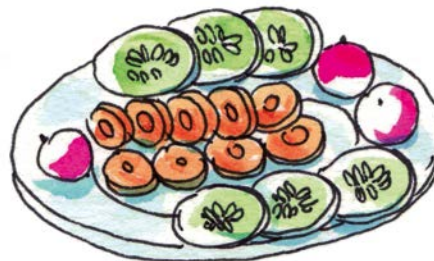
Wenn nötig –
schäle das Gemüse.

5



Schneide das Gemüse klein.

6

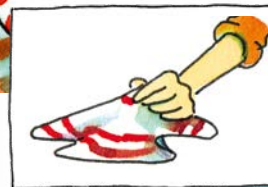


Richte alles appetitlich an.

7



Lasse einen Freund
blind probieren.



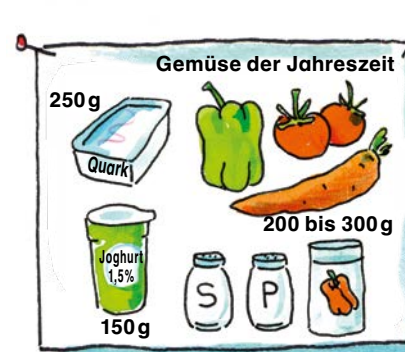
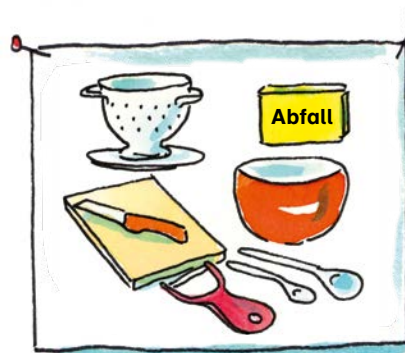
Tipp:

Die Pommes
schmecken prima
zum Abendessen
und zwischendurch.
Überrasche deine
Familie damit.

Konfettiquark



Ihr braucht für 4 Portionen:



1



Wasche das Gemüse.

2



Wenn nötig – schäle das Gemüse. Schneide es möglichst klein.

3



Gib den Quark und den Joghurt in eine Schüssel. Verrühre alles.

4



Gib das Gemüse in die Quarkmasse.

5

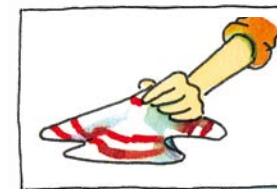


Schmecke mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

6



Schmeckt auf Brot oder als Dipp.



Frag nach.

Warum werden Möhren meist mit Grün verkauft, obwohl sie dann viel schneller schlapp machen?

Ayran

Zutaten

für 4 Portionen:

- ▶ 500 g Joghurt (1,5%)
- ▶ 500 ml kaltes Wasser
- ▶ Prise Salz
- ▶ 1 TL Zitronensaft (1 Zitrone)



Arbeitsgeräte

- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Zitronenpresse
- ▶ Rührschüssel
- ▶ Teelöffel
- ▶ Schneebesen
- ▶ 4 Gläser

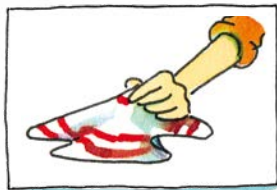


So geht's

1. Schneide die Zitrone in der Mitte durch und presse eine Hälfte aus.
2. Gib den Joghurt und das Wasser in die Rührschüssel.
3. Gib einen Teelöffel Zitronensaft und eine Prise Salz dazu.
4. Verrühre alles mit dem Schneebesen.
5. Verteile den fertigen Ayran auf die Gläser.

Tipps

- ▶ 1 bis 2 Blätter Minze oder Petersilie zerkleinern und mit in den Ayran geben.
- ▶ Ayran in bunten Gläsern mit Zitronenscheiben und Minze anrichten.



Roter Lassi

Zutaten

für 4 Portionen:

- ▶ 500 g Erdbeeren oder anderes weiches Obst der Saison
- ▶ 500 g Joghurt (1,5%)
- ▶ 300 ml kaltes Wasser



Arbeitsgeräte

- ▶ Abtropfsieb und Schüssel
- ▶ Abfallschüssel
- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Löffel
- ▶ hohe Rührschüssel
- ▶ Pürierstab oder Standmixer
- ▶ 4 Gläser

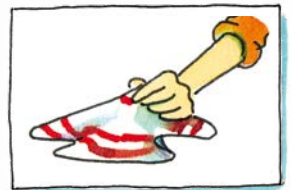


So geht's

1. Wasche die Erdbeeren, lasse sie im Sieb abtropfen und entferne das Grün.
2. Gib die Erdbeeren und den Joghurt in die Rührschüssel. Alles gut durchmischen.
3. Schütte das kalte Wasser in die Joghurtmischung.
4. Nochmal alles gut mixen. Verteile den Lassi auf die Gläser.

Tipps

- ▶ Das Glas mit einer Erdbeere oder Minze verzieren. Im Sommer 2 bis 3 Eiswürfel in den Lassi geben.
- ▶ Trinkwasser durch Mineralwasser ersetzen.
- ▶ 500 ml Buttermilch statt Joghurt und Wasser verwenden.



Power-Türmchen

Zutaten

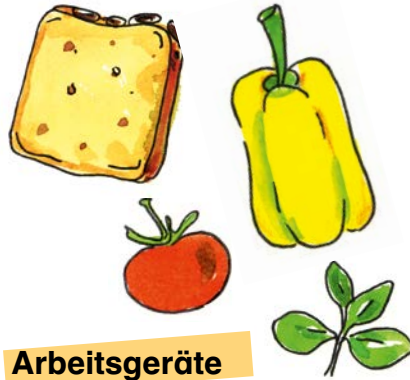
für 4 bis 6 Türmchen:

- ▶ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 60 g Feta oder Schnittkäse
- ▶ 100–150 g Gemüse der Jahreszeit, z. B. Paprika, Tomaten, Gurken ...
- ▶ 4 bis 6 Blätter Basilikum



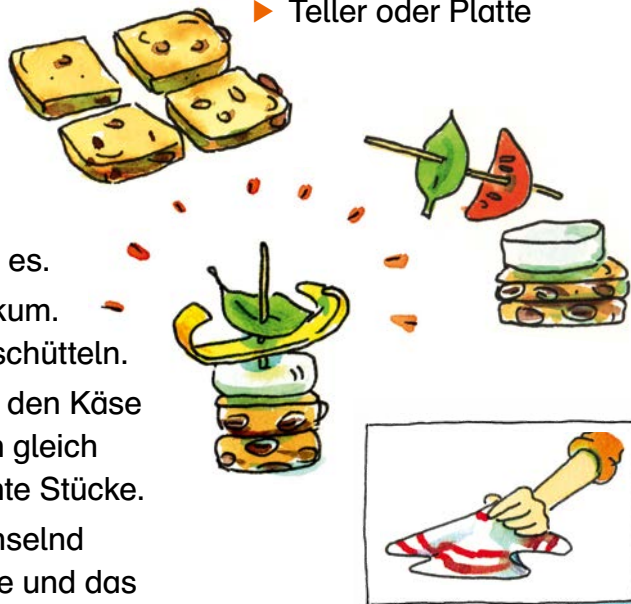
So geht's

1. Wasche und putze das Gemüse. Wenn nötig, schäle es.
2. Wasche das Basilikum. Vorsichtig trocken schütteln.
3. Schneide das Brot, den Käse und das Gemüse in gleich große, mundgerechte Stücke.
4. Stecke nun abwechselnd Brot, Käse, Gemüse und das Basilikumblatt auf die Spieße.



Arbeitsgeräte

- ▶ Abtropfsieb und Schüssel
- ▶ Abfallschüssel
- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Sparschäler
- ▶ Spieße
- ▶ Teller oder Platte



Piratenbrot

Zutaten

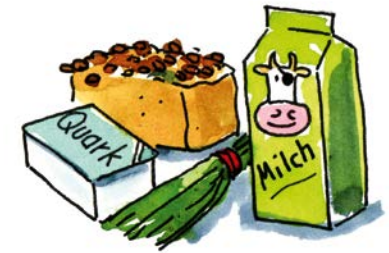
für 4 Portionen:

- ▶ 4 Scheiben Vollkornbrot
- ▶ 250 g Quark
- ▶ 40 ml Milch (1,5 %)
- ▶ ½ Bund Schnittlauch



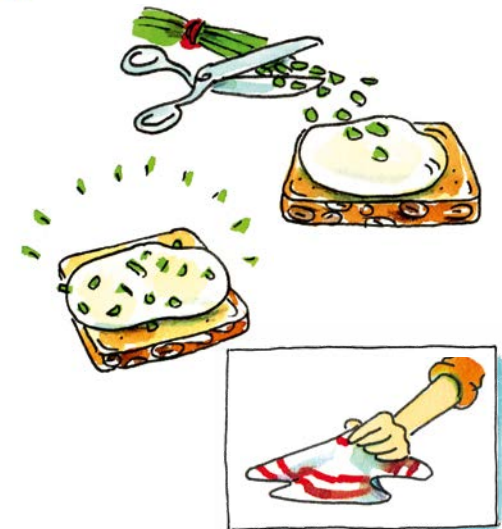
So geht's

1. Wasche den Schnittlauch. Vorsichtig trocken schütteln.
2. Verrühre den Quark mit der Milch in der Schüssel.
3. Streiche den Quark dick auf die Brotscheiben.
4. Schneide den Schnittlauch mit einer Küchenschere über dem Quark in kleine Röllchen.



Arbeitsgeräte

- ▶ Esslöffel
- ▶ Schüssel
- ▶ Tafelmesser
- ▶ saubere Küchenschere
- ▶ Teller oder Platte



Herzhafte Waffeln

Zutaten

für 6-8 herzhafte Waffeln:

- ▶ 250 g Vollkornmehl
- ▶ 125 ml Milch
- ▶ 125 ml Mineralwasser
- ▶ 1 TL Jodsalz
- ▶ ¼ TL Pfeffer
- ▶ 100 g Lauchzwiebeln
- ▶ 200 g Möhren
- ▶ 200 g Kohlrabi oder Gemüse der Saison

Arbeitsgeräte

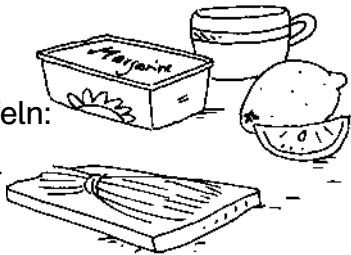
- ▶ Schüssel
- ▶ Handrührgerät
- ▶ Messbecher
- ▶ Teelöffel
- ▶ Schneidebrett und Küchenmesser
- ▶ Standreibe mit Teller
- ▶ Großer Löffel
- ▶ Waffeleisen

So geht's

1. Verrühre Mehl mit Milch, Mineralwasser, 2 Eier, Salz und Pfeffer. Lass den Teig 15 Minuten quellen.
2. Wasche die Lauchzwiebeln und schneide sie klein. Wasche Möhren und Kohlrabi. Schäle sie und raspele sie fein. Hebe alles unter den Teig.
3. Gib einen großen Löffel Teig ins Waffeleisen und backe ihn goldbraun.

Tipps

- ▶ Dazu passt ein Quark-Dipp.
- ▶ Waffeln schmecken auch kalt.



Fladenbrot-Pizza

Zutaten

für 8 Kinder:

- ▶ 1 Fladenbrot
- ▶ 4 Tomaten
- ▶ 1–2 Zucchini
- ▶ 100 bis 150 g geriebenen Käse
- ▶ Pfeffer und Jodsalz
- ▶ 1 Bund Schnittlauch

Arbeitsgeräte

- ▶ Brotmesser
- ▶ Schneidebrett und Küchenmesser
- ▶ Küchenschere
- ▶ Backblech mit Backpapier

So geht's

1. Schneide das Fladenbrot in acht Stücke. Klappe dein Stück auf.
2. Wasche und schneide Tomaten und Zucchini. Verteile sie auf den Brothälften.
3. Streue Käse darüber.
4. Lege Backpapier auf ein Backblech.
5. Überbacke das Brot im Backofen etwa 15 Min bei 180 Grad.
6. Würze nach Geschmack.
7. Wasche den Schnittlauch und schneide ihn mit einer Küchenschere in Röllchen. Gib ihn auf die Pizza.

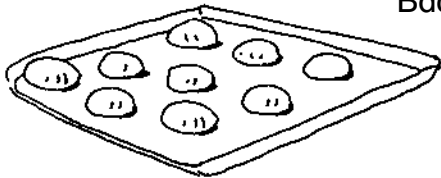


Linsen-Backlinge

Zutaten

für 10-20 Stück:

- ▶ 200 g rote oder gelbe Linsen, vorab weichgekocht!
- ▶ 3 EL Rapsöl
- ▶ 200 g Möhren
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ ½ Stange Lauch
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ 2 Eier
- ▶ 60 g Haferflocken
- ▶ 1 EL milder Senf
- ▶ Curry, Pfeffer und Jodsalz



Arbeitsgeräte

- ▶ Topf
- ▶ Schneidebrett und Küchenmesser
- ▶ Standreibe mit Teller
- ▶ Pfanne und Pfannenwender
- ▶ Messbecher
- ▶ Schüssel
- ▶ Pürierstab
- ▶ Backblech mit Backpapier

So geht's

1. Putze und würfle Lauch und Zwiebeln. Schäle und raspele Möhren. Das gesamte Gemüse 10 Minuten im Rapsöl dünsten.
2. Wasche die Petersilie und schüttele sie trocken. Zupfe die Blätter ab und schneide sie klein.
3. Gib Linsen, Gemüse, Petersilie, Eier und Haferflocken in eine Schüssel. Würze mit Senf, Jodsalz, Pfeffer und Curry. Püriere alles.
4. Forme mit den Händen 10 bis 20 flache Backlinge. Bei Bedarf mehr Haferflocken zugeben.
5. Lege Backpapier auf ein Backblech. Setze die Backlinge auf das Blech. Backe sie 25-30 Minuten bei 180 Grad.

Tipps

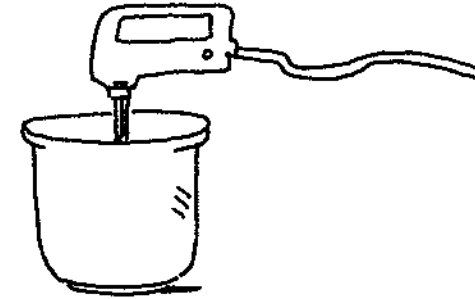
- ▶ Einen Dipp dazu servieren, z. B. den Konfettiquark (S. 12).

Gemüse-Muffins

Zutaten

für 12 Muffins:

- ▶ ½ rote Paprikaschote
- ▶ 100 g Gemüsemais (Konserve)
- ▶ 100 g Erbsen (Konserve)
- ▶ 2 Eier
- ▶ 125 g weiche Butter
- ▶ 1 TL Jodsalz
- ▶ 250 g Weizenmehl Type 550
- ▶ 1 Päckchen Backpulver
- ▶ 50 ml Milch



Arbeitsgeräte

- ▶ Muffinbackform und Papierförmchen
- ▶ Schneidebrett und Küchenmesser
- ▶ Schüssel
- ▶ Handmixer

So geht's

1. Wasche Paprika, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in kleine, etwa maiskorngroße Würfel. Lass Mais und Erbsen gut abtropfen.
2. Verrühre Eier, Butter und Salz in einer großen Rührschüssel mit dem Handmixer.
3. Vermische Weizenmehl mit dem Backpulver. Rühre Milch und die Mehlmischung abwechselnd unter den Teig. Mische das Gemüse kurz unter.
4. Lege 12 Papierförmchen in eine Muffinbackform. Fülle die Papierförmchen gut zur Hälfte mit Teig. Backe die Muffins 25-30 Minuten bei 180 Grad.

Backofen- kartoffeln

Zutaten

für 4 Portionen:

- ▶ 7–8 (700 g) festkochende Kartoffeln
- ▶ 2 EL Pflanzenöl
- ▶ 1 TL Jodsalz
- ▶ 1 TL Kräuter der Provence (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano)



Arbeitsgeräte

- ▶ Sparschäler
- ▶ Schneidebrett und Küchenmesser
- ▶ Esslöffel
- ▶ Teelöffel
- ▶ große Schüssel
- ▶ Schneebesен
- ▶ Backblech mit Backpapier
- ▶ Pfannenwender
- ▶ Kartoffelschüssel
- ▶ großer Löffel

So geht's

1. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in walnussgroße Stücke.
2. Gib Öl, Salz und Kräuter in eine große Schüssel und verrühre alles mit dem Schneebesen.
3. Gib die Kartoffelstücke zur Soße und mische alles gut durch.
4. Lege Backpapier auf ein Backblech und verteile die Kartoffeln gleichmäßig darauf. Backe sie 20 Minuten bei 200 Grad.



Tipp

- ▶ Dazu passt ein frischer Möhrensalat mit Apfelstücken. Die Soße aus Pflanzenöl, Apfelsaft, Salz und Pfeffer einfach in einem Schraubglas schütteln.

Wrap- Schnecken

Zutaten

für 4 Portionen:

- ▶ 200 g Möhren
- ▶ 1 mittelgroßer Kohlrabi (ca. 200 g)
- ▶ 1/2 Bund Petersilie
- ▶ 200 g Frischkäse
- ▶ Jodsalz und Pfeffer
- ▶ 4 Tortilla-Wraps (Fertigprodukt)



Arbeitsgeräte

- ▶ Sparschäler
- ▶ Standreibe mit Teller
- ▶ Schneidebrett und Küchenmesser
- ▶ Schüssel
- ▶ Esslöffel
- ▶ Küchenmesser

So geht's

1. Schäle und raspele Möhren und Kohlrabi. Wasche die Petersilie, tupfe sie trocken, zupfe die Blättchen ab und schneide sie sehr klein. Gib alles in eine große Schüssel.
2. Rühre Frischkäse mit einem Löffel unter. Schmecke mit etwas Salz und Pfeffer ab.
3. Streiche ein Viertel der Mischung gleichmäßig auf einen Wrap. Lass am oberen Rand drei bis vier Zentimeter frei. Rolle den Wrap von unten nach oben dicht auf. Drücke die Rollennaht kurz fest, bis sie gut haftet.
4. Schneide die fertige Rolle vorsichtig mit einem scharfen Messer in Scheiben (ca. 1 Zentimeter). So ergibt jede Rolle etwa 10–12 Schnecken. Ggf. die Endstücke mit Zahnstochern feststecken.

Nudel-Spinat-Auflauf

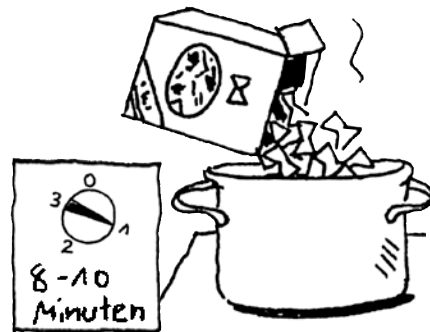
Zutaten

für 5 Portionen:

- ▶ 600 g Blattspinat (tiefgekühlt)
- ▶ 500 g Vollkornnudeln
- ▶ Jodsalz
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 250 ml Sahne
- ▶ 200 g Frischkäse
- ▶ 1 EL Senf
- ▶ Pfeffer und Muskatnuss
- ▶ 120 g geriebener Käse

Arbeitsgeräte

- ▶ Topf
- ▶ Abtropfsieb
- ▶ Küchenmesser
- ▶ Knoblauchpresse
- ▶ Messbecher
- ▶ Schneebesen
- ▶ Auflaufform



So geht's

1. Lass den Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen.
2. Koche die Nudeln bissfest (nicht zu weich!). Fange beim Abgießen 200 ml Kochwasser in einem Messbecher auf.
3. Schäle und presse die Knoblauchzehen. Gib sie zusammen mit Sahne, Frischkäse und Senf zum Kochwasser in den Messbecher. Verrühre die Soße mit dem Schneebesen. Schmecke mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab.
4. Gib die Nudeln in eine Auflaufform. Verteile den Blattspinat darüber. Gieße die Soße darüber und vermische alles.
5. Bestreue den Auflauf mit dem geriebenen Käse.
6. Backe den Auflauf etwa 20-25 Minuten bei 180 Grad.



Müsli-Muffins

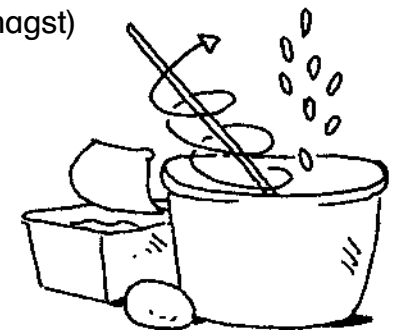
Zutaten

für 12 Muffins:

- ▶ 250 g feine Haferflocken
- ▶ 1 Prise Jodsalz
- ▶ 50 g Schokodrops (backstabil)
- ▶ 2 EL Kokosraspeln
- ▶ 2 EL Haselnüsse (grob gehackt)
- ▶ 2 EL Sonnenblumenkerne
- ▶ 1 EL Leinsamen
- ▶ 2 EL Rosinen (wenn du sie magst)
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 2-3 reife Bananen
- ▶ 2 EL Rapsöl
- ▶ 250 ml Wasser

Arbeitsgeräte

- ▶ Schüssel
- ▶ Gabel
- ▶ 2 Esslöffel
- ▶ Muffinbackform und Papierförmchen



So geht's

1. Mische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel.
2. Zerquetsche Bananen mit einer Gabel. Gib Bananen, Rapsöl und Wasser in die Schüssel. Verrühre alles mit einem Löffel. Es ist kein Mixgerät nötig.
3. Lege Papierförmchen in eine Muffinbackform. Verteile die Masse auf die 12 Förmchen und backe sie für 20-25 Minuten bei 190 Grad.



Impressum 0632/2026

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE;
Annika Bilo, BLE (S. 8,17,19)

Nutzungsrechte:

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann,
Annika Bilo, beide BLE

Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

Grafik, Titelbild:

Arnout van Son, Alfter

3. Auflage, BLE 2026

Für Forscher*innen



Kinderleichte Experimente Forschen mit Lebensmitteln im Ganztage

Sammlung von Forscheraufgaben aus dem Alltag der Kinder rund um unsere Lebensmittel. Dazu gehören sechs naturwissenschaftliche Experimente, zwei SinnExperimente und zwölf Forscherfragen.

Artikel-Nr. 0630

Für Künstler*innen



Malen, entdecken, probieren

Malvorlagen für den Ganztage

15 Malvorlagen für Kinder. Die fertigen Kunstwerke sind Ausgangspunkte für Gespräche rund ums Essen und für Kostproben.

Artikel-Nr. 0629