

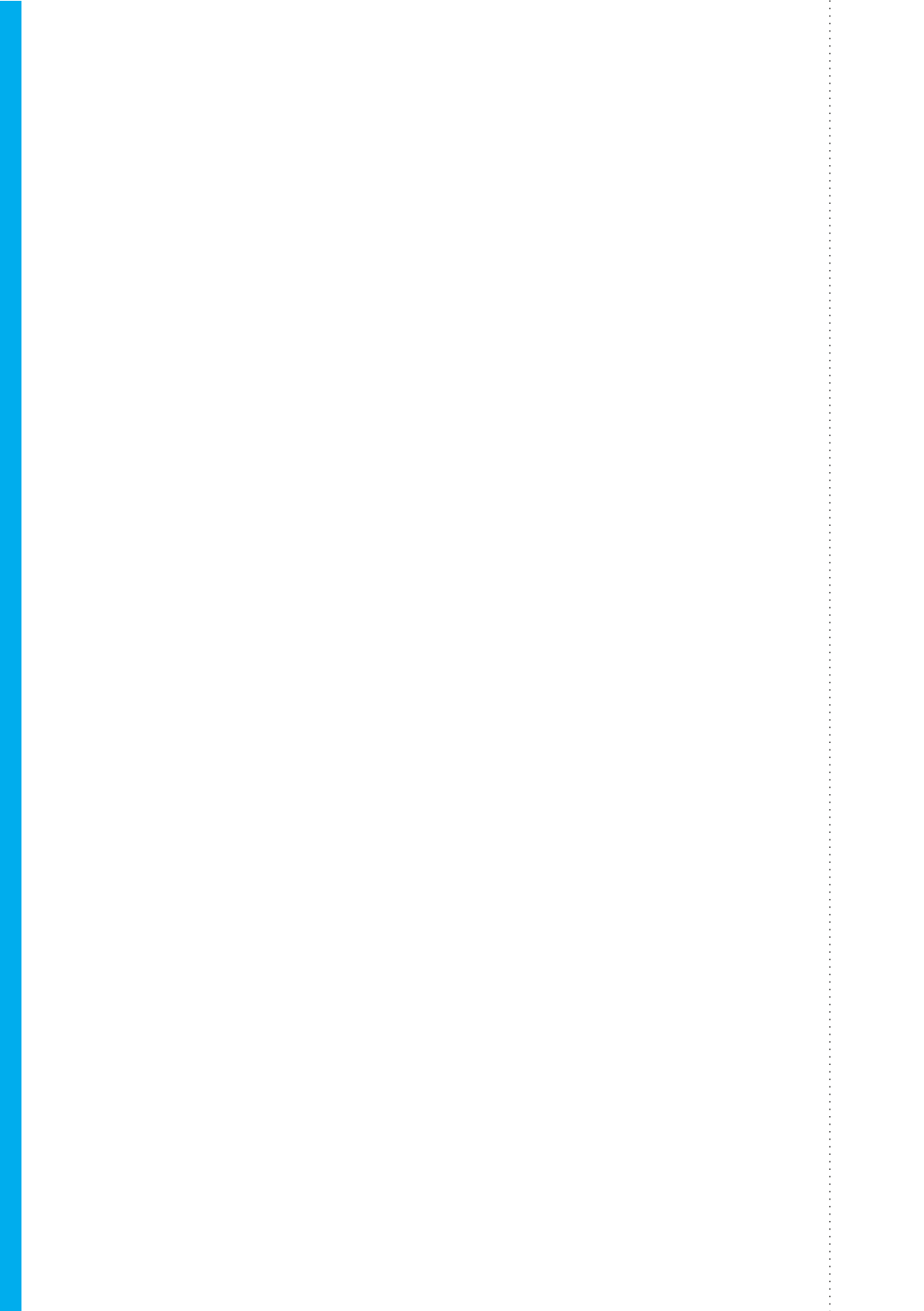
milag

milchwirtschaftliche arbeitsgemeinschaft
rheinland-pfalz-saar e.V.

Kochen mit Milch in Kitas



www.milag.net



Liebe Hauswirtschaftskräfte in Kitas und Schulen,



der Volksmund sagt: „Essen hält Leib und Seele zusammen.“ und bekräftigt damit, was viele von uns schon wissen: Essen ist mehr als pure Nahrungsaufnahme. Es hält uns fit und gesund, es vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und Heimat, es ist Kultur, Geselligkeit und vieles mehr. Gerade in jungen Jahren, in denen die Weichen für den Rest des Lebens gestellt

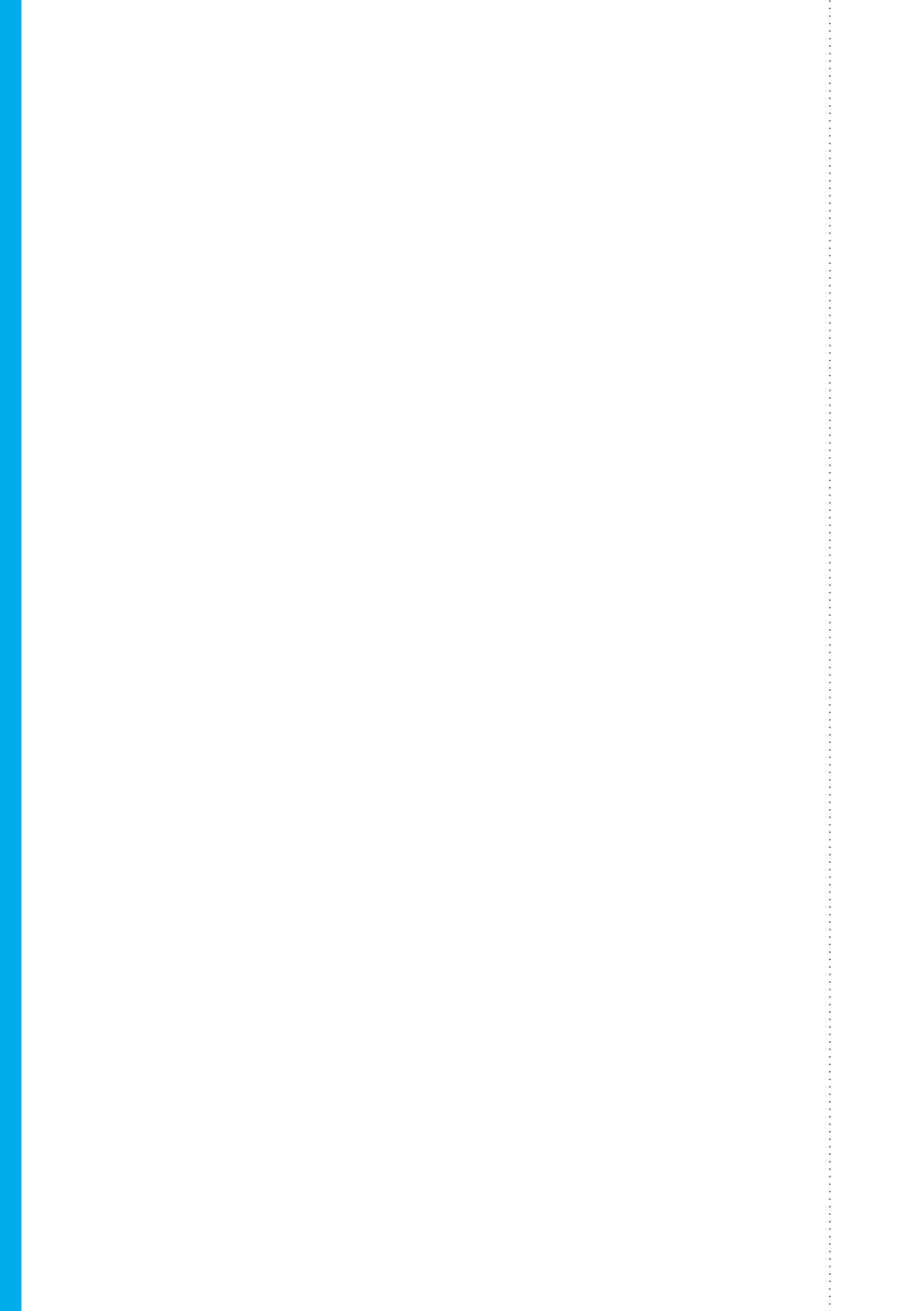
werden, sind gute, nahrhafte und leckere Speisen wichtig. Das wissen Sie, die mit Freude, Fachwissen und Leidenschaft in den Kita- und Schulküchen für Kinder kochen, am Besten. Mit dieser Rezeptesammlung rund um Milchprodukte möchten wir Ihnen Ideen an die Hand geben, wie Sie den Speiseplan ihrer Bildungseinrichtung um weitere Lieblingsrezepte erweitern können. Mit vielen regionalen Produkten, Gemüse, Obst, Vollkorn und selbstverständlich leckeren Milchprodukten können die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung optimal umgesetzt werden. Dabei hatten wir Hilfe aus ihren eigenen Reihen: Einige Rezepte kommen aus den Kitaküchen, weitere hat Karin Hartenbach, eine Hauswirtschaftsmeisterin mit viel Praxiserfahrung, beigesteuert. Letztendlich hat auch Karsten Bessai, ein Koch mit Fernseherfahrung, zwei multi-kulti Rezepte kreiert.

Nun bleibt mir nur noch Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit zu wünschen!

Ihr Milag-Vorsitzender



Michael Horper



Noch einige

Vorab-Informationen,

damit das Kochen in Kitas mit diesen Rezepten gelingt

Wer in Kitas kocht, braucht mehr als nur Küchenfertigkeiten: Ein Gespür für Kinder und ihre Vorlieben und Geschmäcker; ein Feingefühl für Eltern, ihre Sorgen und Nöte; interkulturelle Kompetenzen im Umgang mit Menschen aus allen Teilen dieser Welt; Wissen über Hygiene, Allergene und die Vorgaben einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung laut Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) - inklusive der Besonderheiten bei Kleinkindern - und vieles mehr.

Sie haben die Herausforderung angenommen und erhoffen sich Inspirationen aus dieser Rezeptesammlung. Auch uns ist es schwer gefallen, alle Maßgaben zu berücksichtigen und trotzdem Gerichte zusammenzustellen, die Ihnen gut von der Hand gehen und den Kindern schmecken werden.

Hilfe hatten wir dabei von:

- *Maria Lutz aus dem Kindergarten Dietrich-Bonhoeffer-Haus in Limburgerhof*
- *Petra Erz aus der Kita Sonnenbaum in Maring-Noviant*
- *Yvonne Weilbach-Püschel und Olga Studinski aus der Kita Sonnenschein in Kirn*
- *Ramona Westphal aus der Kita Bombogen in Wittlich*
- *Dorothee Mann aus der Kita Am alten Steinbruch in Hettenleidelheim*
- *Manuela Elteste aus der Kita Sonnenschein in Üxheim*
- *Alexandra Batta-Büdenhölzer aus der kath. Kita St. Martin in Erdiger-Eller*
- *Marion Engelbach aus der Kita Enkirch in Raversbeuren*
- *Kita der Stadt Speicher*
- *Gabi Böhr und Doris Boller aus dem Haus für Kinder in Freinsheim*
- *Kita Kuckucksnest in Minheim*
- *Christiane Schorn aus der Kita St. Peter in Zell/Mosel*
- *Stefanie Arnold aus der Integrativen Kita der Lebenshilfe in Reinsfeld*
- *Anita Künzer aus der Kita Merscheid in Morbach*
- *Johanna Lafleur aus der kath. Kita St. Magdalena in Arzfeld*

die Rezepte eingereicht haben, die erprobt und erfolgreich in den jeweiligen Kitas gekocht werden. Ein Erfolgsgarant!

Wir danken für die Unterstützung und hoffen, Sie sind zufrieden mit dem Ergebnis.

Zwei weitere Rezepte hat **Karsten Bessai**, Koch und Gastronomieberater sowie Betreiber des Burghof Stauf in Eisenberg (karstenbessai.de), entwickelt und beigesteuert.

Hauswirtschaftsmeisterin und Schulmilkbotschafterin **Karin Hartenbach** hat noch Rezepte ergänzt, die bestehenden fleißig nachgekocht, überarbeitet und Bilder geschossen. Auch dafür danken wir herzlich!

Ein hier angegebenes Rezept ist jeweils für 10 Kinder im Kita-Alter angedacht. Selbstverständlich variieren die Essensmengen zwischen den Grippekindern unter 3 Jahren und den größeren Gruppen zwischen 3 und 6 Jahren stark voneinander – ebenso wie es starke und schwache Esser gibt. Von daher ist es durchaus möglich, dass Sie die angegebenen Mengen an ihre Kitaverhältnisse anpassen müssen. Sie haben sicherlich schon viel Erfahrung in diese Richtung sammeln können und sind in der Lage, die Vorlagen problemlos umzuwandeln.

Des Weiteren gelten für Kinder unter 3 Jahren zusätzliche Ernährungsvorschriften. Der Körper entwickelt sich auch nach der Geburt noch stark weiter. Während der ersten drei Lebensjahre ist es deshalb noch wichtiger als bei älteren Kindern und Erwachsenen, dass die Ernährung daran angepasst ist. Insbesondere die Salzaufnahme sollte aufgrund der geringeren Nierenkapazität stark eingeschränkt sein. Lebensmittel enthalten natürlicherweise Salz, deshalb sollten in dieser Gruppe die Gerichte nicht zusätzlich noch gesalzen werden. Wir haben das Salz aus allen Rezepten gestrichen mit Ausnahme derer, in denen es küchentechnisch notwendig ist (z.B. Herstellung von Labneh). Die Salzangabe in den Nährwertangaben bezieht sich ausschließlich auf die Salzmenge, die natürlicherweise in Lebensmitteln vorhanden ist. Wenn Sie nur für ältere Kinder kochen, geben Sie Salz nach Geschmack hinzu.

Bitte bedenken Sie: Auch diese haben feinere Geschmacksnerven als wir Erwachsenen und brauchen eine geringere Menge Salz. Außerdem sparen Gewürze und Kräuter Salz ein.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und freuen uns auch über Rückmeldungen jeglicher Art!

Hier geht's zur Allergen-Legende:



Suppen





Suppen

Tomatensuppe

2 Zwiebeln

2 Karotten

1 Petersilienwurzel

$\frac{1}{4}$ Sellerie schälen und würfeln, in

50 g Butter kurz anschwitzen,

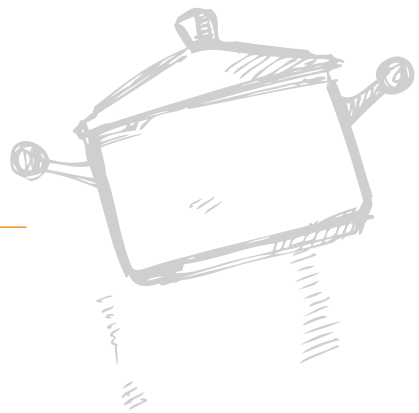
1 kg Tomaten vierteln, dazugeben,

500 ml Wasser 10 Minuten garen, pürieren,

200 ml Sahne unterrühren, mit

Salz, Chili, Balsamicoessig (hell) würzen,

50 g Parmesan dazugeben.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie 157 kcal

Fett 12,6 g

Eiweiß 3,8 g

Kohlenhydrate 10,0 g

Salz 0,17 g

Calcium 106 mg

Vitamin D 0,32 µg

Allergene G, I

Suppen

Grießklößchensuppe

1 P. Suppengemüse	<i>klein schneiden und zusammen mit</i>
1,5 l Wasser	<i>aufkochen,</i>
500 g Rindfleisch	<i>dazugeben. 1 Stunde kochen lassen.</i>
	<i>Gemüse absieben. Fleisch in Würfel schneiden.</i>
	<i>In der Zwischenzeit:</i>
250 ml Milch	<i>mit</i>
25 g Butter	<i>aufkochen,</i>
100 g Weizengrieß	<i>unterrühren, etwas abkühlen lassen,</i>
2 Eier	<i>unterrühren.</i>
	<i>Mit 2 Teelöffel kleine Klößchen formen, und in der Suppe ca. 5 Minuten garziehen lassen.</i>

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	192 kcal
Fett	11,8 g
Eiweiß	11,3 g
Kohlenhydrate	12,1 g
Salz	0,32 g
Calcium	70 mg
Vitamin D	0,41 µg
Allergene	A1,C,G, I

Suppen

Maissuppe

3 Zwiebeln	kleinwürfeln, in
2 EL Rapsöl	goldbraun anbraten,
500 g Kartoffeln	würfeln, mit
1 l Wasser	angießen, 10-15 min köcheln lassen,
500 g Zucchini	würfeln, dazu geben und
	weitere 10 min. köcheln.
200 ml Sahne oder Frischkäse	unterrühren, mit
Milch	bis zur gewünschten Konsistenz
	aufgießen.
1 Dose Mais	in der Suppe erwärmen, mit
Chili, Zitronensaft	würzen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	192 kcal
Fett	4,5 g
Eiweiß	5,4 g
Kohlenhydrate	14,8 g
Salz	0,12 g
Calcium	66 mg
Vitamin D	0,01 µg
Allergene	G

Suppen

Möhrensuppe „Schweizer Art“

1 kg Möhren	schälen, würfeln,
300 g Kartoffeln	schälen, würfeln, in
25 g Butter	andünsten
2 TL Curry	kurz mit rösten, mit
1,5 l Wasser	ablöschen, mit
Pfeffer, Zucker	würzen, 30 Minuten garen, pürieren und
100 ml Schlagsahne	leicht anschlagen und unter die Suppe heben.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	103 kcal
Fett	5,5 g
Eiweiß	1,6 g
Kohlenhydrate	14,5 g
Salz	0,08 g
Calcium	42 mg
Vitamin D	0,14 µg
Allergene	G, (J)



Suppen

Käseklümpchen als Einlage

2 Eier

100 g Gouda

125 ml Milch

50 g Mehl

Pfeffer

½ Bund Petersilie *klein schneiden, alles mischen.*

1 EL Rapsöl *in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teiges goldgelb anbraten, dabei den Teig kräftig rühren, sodass sich kleine Stücke bilden.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	90 kcal
Fett	5,3 g
Eiweiß	5,3 g
Kohlenhydrate	5,7 g
Salz	0,35 g
Calcium	136 mg
Vitamin D	0,42 µg
Allergene	C, G

Suppen

Kürbissuppe

1 Zwiebel	<i>in Würfel schneiden und in</i>
1 EL Butter	<i>andünsten. Mit</i>
1,5 l Wasser	<i>aufgießen.</i>
500 g Kürbis (z.B. Hokkaido)	<i>mit Schale würfeln,</i>
250 g Möhren	<i>schälen und würfeln,</i>
250 g Kartoffeln	<i>schälen und würfeln, zur Suppe geben</i>
		<i>und 20 Minuten garen, pürieren,</i>
½ Becher Sahne	<i>zur Suppe geben und mit</i>
Pfeffer, Muskat	<i>abschmecken.</i>



Nährwertangaben pro Portion:

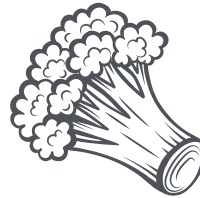
Energie	105 kcal
Fett	6,4 g
Eiweiß	1,9 g
Kohlenhydrate	12,4 g
Salz	0,04 g
Calcium	50 mg
Vitamin D	0,16 µg
Allergene	G

Suppen

Broccoli-Suppe

2 Zwiebeln	schälen und würfeln. In
2 EL Rapsöl	andünsten.
1 kg Broccoli	dazugeben. Mit
1,5 l Wasser	angießen, weich kochen.
400 ml Sahne	und
2 P. Schmelzkäse	dazugeben. Suppe pürieren und mit
Pfeffer	abschmecken.

*Tipp: Den Schmelzkäse durch Frischkäse ersetzen.
Dadurch wird der Salzgehalt verringert und es wird
eine Erhöhung des Kalziumgehaltes erreicht.*



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	265 kcal
Fett	21,6 g
Eiweiß	10,9 g
Kohlenhydrate	10,5 g
Salz	1,2 g
Calcium	307 mg
Vitamin D	0,59 µg
Allergene	G

Suppen

Rote Linsensuppe

1 Zwiebel	würfeln,
1 Knoblauchzehe	würfeln ,
500 g Möhren	würfeln ,
2 EL Rapsöl	erhitzen,
250 g rote Linsen	darin andünsten,
2 EL Tomatenmark	kurz mit andünsten, mit
1,5 l Wasser	ablöschen, mit
Pfeffer und Cayennepfeffer	würzen. 15 Minuten garen lassen, pürieren.
200 g Kräuterfrischkäse	unterrühren und
3 Lauchzwiebeln	in Ringe schneiden und die Suppe damit bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	138 kcal
Fett	3,7 g
Eiweiß	8,4 g
Kohlenhydrate	22,5 g
Salz	0,34 g
Calcium	83 mg
Vitamin D	0,04 µg
Allergene	G

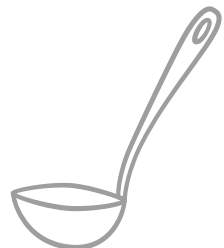
Suppen

Currysuppe mit Ei

2 Zwiebeln	schälen und würfeln,
2 Äpfel	würfeln, in
1 EL Rapsöl	dünsten,
1 TL Curry	kurz mitanschwitzen, mit
1,5 l Wasser	ablöschen, würzen mit
Pfeffer	
1 TL Majoran	10 Minuten kochen, pürieren,
150 g Schmand	unterrühren.
2 Eier	kochen, schälen, würfeln,
½ Bund Petersilie	hacken und mit den Eiern auf die Suppe geben .

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	91 kcal
Fett	6,3 g
Eiweiß	2,5 g
Kohlenhydrate	7,2 g
Salz	0,08 g
Calcium	53 mg
Vitamin D	0,44 µg
Allergene	C, G, (J)



Suppen

Krautsuppe

500 g Weißkraut	in Streifen schneiden,
300 g Kartoffeln	würfeln,
1 Zwiebel	würfeln,
1 Knoblauchzehe	fein würfeln, in
2 EL Butter	andünsten, würzen mit
Pfeffer, Paprika	ablöschen mit
1 l Wasser	
1 Dose Tomaten (400 ml)	20 Minuten garen,
100 ml Sahne	unterrühren.



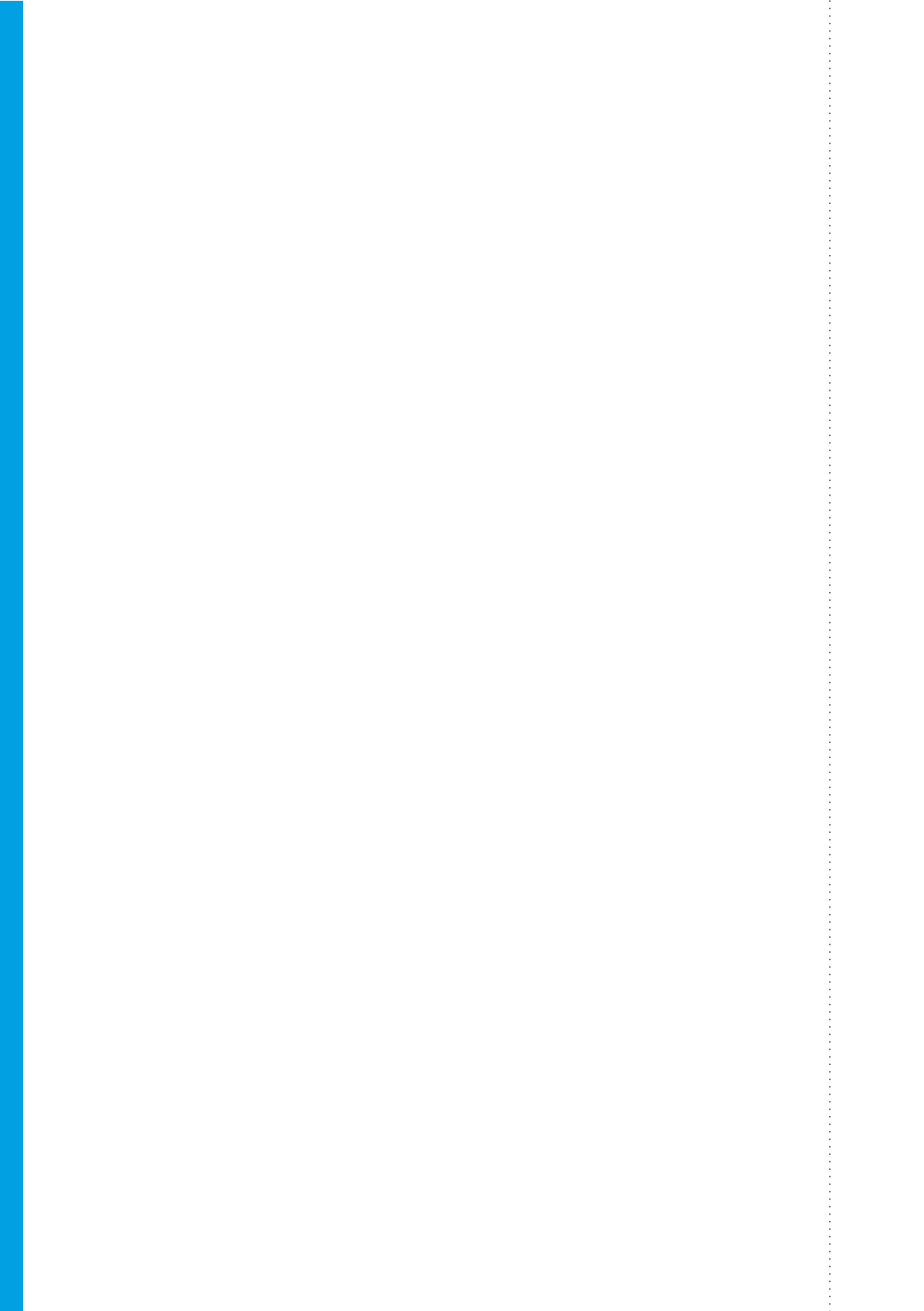
Nährwertangaben pro Portion:

Energie	108 kcal
Fett	6,9 g
Eiweiß	2,2 g
Kohlenhydrate	11,5 g
Salz	0,04 g
Calcium	57 mg
Vitamin D	0,16 µg
Allergene	G



Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-



Hauptgerichte

- *herzhaft aus dem Backofen-*

Quiche

250 g Weizenmehl 1050er

120 g weiche Butter

250 g Magerquark *alles kurz (!) verkneten, Springform (28cm Durchmesser), mit Backpapier auskleiden; Teig darin verteilen.*

3 Eier

200 g Schmand

200 ml Milch

200 g ger. Käse

Chili, Knoblauch *verrühren und entweder*

insgesamt 500 g



- gebratenem Hackfleisch, Zwiebeln, geraspelten Zucchini (roh) oder
- Brokkoli, gekochtem Schinken, Zwiebeln oder
- Paprika, Tomaten, Zucchini oder
- Auberginen und Zucchini oder
- Zucchini und Krabben
- Lauch oder
- Pilzen oder
- Spinat und Lachs *mischen.*

Bei 175°C ca. 45 min. im Backofen überbacken.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	346 kcal
Fett	22,5 g
Eiweiß	16,1 g
Kohlenhydrate	21 g
Salz	0,58 g
Calcium	259 mg
Vitamin D	0,88 µg
Allergene	A1, C, G



Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-

Sheperd´s Pie

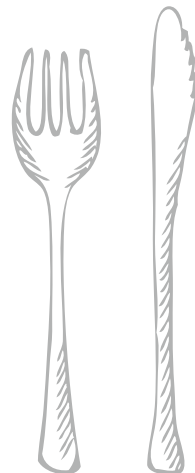
- 2 Zwiebeln würfeln, in
50 g Butter braun anbraten,
300 g Hackfleisch dazu, kräftig weiterbraten,
40 g Mehl kurz mitbraten, mit
½ - ¾ l Milch angießen, gut rühren,
2-3 EL Senf
Chili
1/2 - ¾ l Tube Tomatenmark kräftig würzen, in eine Auflaufform füllen.

- 1 kg Kartoffeln kochen, stampfen, mit
Milch
50 g Butter unter den Kartoffelbrei rühren, auf der
Hackfleischsoße verteilen.

Bei 175°C ca. 30 min. im Ofen überbacken.
Dazu einen Salat reichen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	305 kcal
Fett	17,3 g
Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	26,7 g
Salz	0,4 g
Calcium	148 mg
Vitamin D	0,21 µg
Allergene	A1, G, J)



Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-

Gefüllte Pfannkuchen

Pfannkuchen:

300 g Dinkelmehl 1050er

5 Eier

1/2 l Buttermilch

1/2 l Sprudel *alles gut verrühren, möglichst vor dem Ausbacken 30 min. quellen lassen. In*

1 EL Rapsöl *ausbacken.*



Füllung:

1 Zwiebel *würfeln, in*

1 EL Rapsöl *goldbraun anbraten,*

250 g Hackfleisch *dazu geben, kräftig weiterbraten,*

1 Zucchini *würfeln,*

1 rote Paprika *würfeln,*

2 Zehen Knoblauch *würfeln, untermischen und etwas abkühlen lassen.*

100 g Frischkäse

1 Ei

ca. 20 g Semmelbrösel

100 g gewürfelter Feta *alles gut vermischen, auf den Pfannkuchen verteilen, zusammenrollen und in eine Auflaufform legen. Evtl. restliche Füllung darüber verteilen.*

200 g ger. Käse *darüber streuen, bei 175°C ca. 25 min. überbacken.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
390 kcal	20,9 g	24,5 g	28,9 g	1,0 g	299 mg	1,16 µg	A1,A5, C, G

Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-

Variante:

Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat und Käse

Gleicher Teig wie oben.

2 Knoblauchzehen schälen, hacken und in
1 EL Öl andünsten. andünsten.
250 g frischen Spinat waschen und zugeben. Ca. 5 Minuten mit
Knoblauch andünsten.

Oder

150 g TK Spinat gut ausdrücken, dann hacken.
1 Mozzarellakugel würfeln,
500 g Ricotta bzw. Schichtkäse
½ Bund Petersilie
4 Blatt Basilikum die Kräuter klein schneiden und alle
Zutaten verrühren, mit
Pfeffer würzen,
Pfannkuchen füllen, in eine Auflaufform
legen. Evtl. restliche Füllung darauf
verteilen.
100 g ger. Parmesan darauf verteilen.
Bei 175°C 25 Minuten überbacken.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	298 kcal
Fett	12,8 g
Eiweiß	20,2 g
Kohlenhydrate	27,7 g
Salz	0,79 g
Calcium	309 mg
Vitamin D	1,03 µg
Allergene	A5, C, G



Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-

Mangoldcannelloni

300 g Rinderhackfleisch

300 g Mangold Stiele fein schneiden, Blätter etwas breiter

2-3 Eier

50 g Semmelbrösel

200 g Schafskäse zerkrümeln,

1 -2 Knoblauchzehen hacken,

1-2 Zwiebeln würfeln, alles gut mischen und in

1 P Cannelloni (250g, ca. 22 St.)... füllen.

1 l passierte Tomaten

1 P. Frischkäse

250 ml Wasser

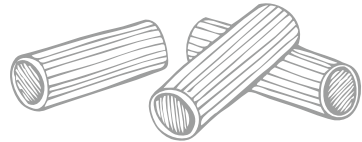
1 El heller Balsamico

1 TL Zucker

Chili alles gut verrühren, die Hälfte in eine
Auflaufform füllen, gefüllte Cannelloni
darauflegen, mit der restlichen Soße
übergießen.

Bei 175°C ca. 30 min. backen, dann

200 g Gratinkäse darüber streuen, weitere 15 min.
überbacken.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
416 kcal	22,9 g	25,2 g	29,9 g	1,8 g	311 mg	0,67 µg	A1, C, G

Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-

Nudel-Fisch-Auflauf mit Gemüse

300 g Fischfilet	<i>mundgerecht würfeln, in</i>
Saft ½ -1 Zitrone	<i>marinieren,</i>
250 g Brokkoli	<i>Röschen abteilen, Strunk schälen und in Streifen schneiden,</i>
2 Zwiebeln	<i>würfeln, in</i>
60 g Butter	<i>zusammen mit den Brokkolistreifen anschwitzen,</i>
1 TL Salz, Chili	<i>dazu geben,</i>
30 g Mehl	<i>darüber streuen, gut rühren, mit</i>
1 l Milch	<i>aufgießen, gut rühren,</i>
500 g Gabelspaghetti	<i>in die Soße geben und 5 Minuten ziehen lassen. Auf den Fisch geben und Röschen in den Nudeln verteilen.</i>
200 g Gratinkäse	<i>darüber streuen, bei 150°C ca. 30 min. überbacken.</i>

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	409 kcal
Fett	15,4 g
Eiweiß	22,4 g
Kohlenhydrate	46,8 g
Salz	0,74 g
Calcium	344 mg
Vitamin D	0,65 µg
Allergene	A1, D, G



Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-

Lachs-Spinat-Lasagne

60 g Butter

50 g Mehl *Béchamelsoße herstellen, den Boden einer*

2 Knoblauchzehen, gehackt *Auflaufform damit bedecken.*

1 l Milch

½ P. Lasagne Blätter

500 g gehackter Spinat *(Tiefkühlspinat etwas angetaut und
in Würfel geschnitten)*

250 g Lachsfilet *in Streifen schneiden. Schichtweise
einfüllen.*

Bei 175°C ca. 20 min. im Backofen backen.

250 g Gratinkäse *darüber streuen und weitere 20-30 min.
überbacken.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie 343 kcal

Fett 16,4 g

Eiweiß 21,3 g

Kohlenhydrate 28,9 g

Salz 0,74 g

Calcium 413 mg

Vitamin D 0,88 µg

Allergene A1, D, G

Hauptgerichte

- herzhaft aus dem Backofen-

Pikante Bratäpfel

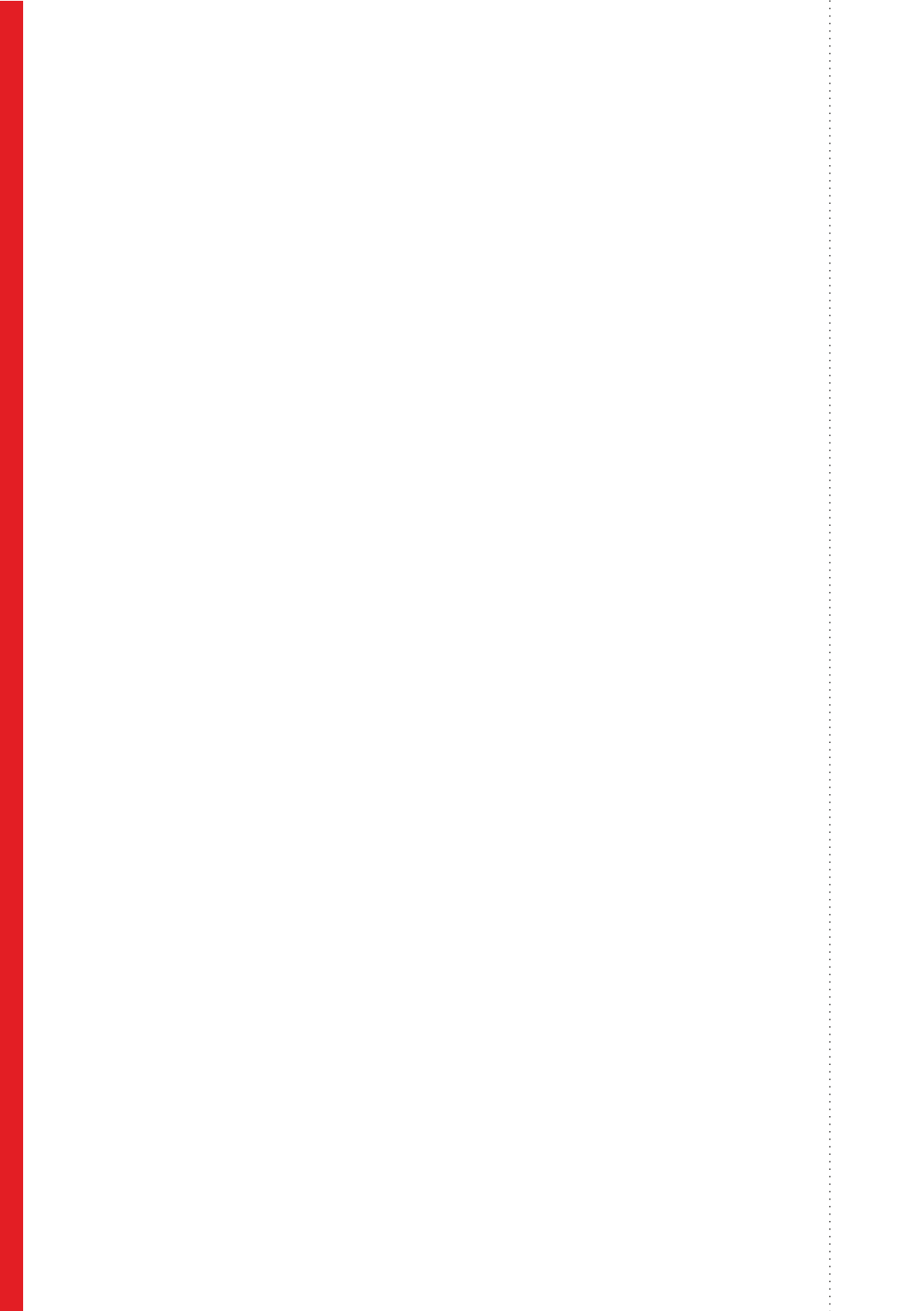
- 5 Äpfel..... halbieren, Kerngehäuse entfernen, in eine Auflaufform legen.
- 100 g Walnüsse..... hacken und in einer trockenen Pfanne rösten.
- 1 Stange Lauch..... in feine Ringe schneiden,
- 100 g Kochschinken..... würfeln,
- 2 EL Rapsöl..... erhitzen und Lauch und Schinken andünsten, mit
- Pfeffer Chili..... würzen,
- ½ Bund Petersilie..... klein schneiden,
- 200 g ger. Emmentaler..... und
- 250 g Magerquark..... alles mischen. Auf den Äpfeln verteilen.
Bei 180°C ca. 30 Minuten überbacken.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	258 kcal
Fett	16,9 g
Eiweiß	14,2 g
Kohlenhydrate	14,7 g
Salz	0,4 g
Calcium	302 mg
Vitamin D	0,2 µg
Allergene	H3, G

***Gerichte aus Topf
und Pfanne herzhaf***



Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Blumenkohlbratlinge mit Joghurtsoße

- 150 g körnige Haferflocken mit
1/8 l lauwarmer Milch übergießen und eine Viertelstunde
quellen lassen.
250 g Blumenkohl raspeln,
1 Ei zu der Haferflockenmasse zugeben
und verkneten. Mit
100 g geriebenem Käse
Pfeffer, Muskat abschmecken. Aus dem Teig 10 Bratlinge
formen und in
Öl ausbacken.
½ Bund Petersilie klein schneiden und mit
300 g Naturjoghurt mischen, mit
Pfeffer würzen. Zu den Bratlingen servieren.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	138 kcal
Fett	6,1 g
Eiweiß	8,3 g
Kohlenhydrate	14,8 g
Salz	0,27 g
Calcium	166 mg
Vitamin D	0,23 µg
Allergene	A4, C, G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Mexikanische Burger 10 Stück

Maisbrötchen:

350 g Dinkelmehl 1050er

150 g Maismehl

1 P. Backpulver

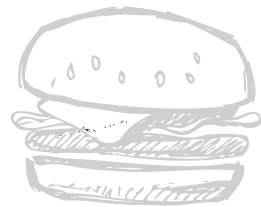
250 g Quark 20 %

250 ml Milch

*alles mischen, 10 flache Brötchen formen,
auf ein Backblech mit Backpapier legen,
mehrfach überkreuz einschneiden,
mit Maismehl bestreuen
bei 200°C Heißluft ca. 25 Minuten backen.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	216 kcal
Fett	3,9 g
Eiweiß	9,8 g
Kohlenhydrate	39,2 g
Salz	0,52 g
Calcium	78 mg
Vitamin D	0,05 µg
Allergene	A5, G



Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaf

Patty

50 g Haferflocken.....	<i>zusammen mit</i>
3 EL Erdnüsse	<i>grob zerkleinern,</i>
800 g schwarze Bohnen.....	<i>aus der Dose abtropfen lassen, grob mixen,</i>
1 rote Zwiebel.....	<i>in Würfel schneiden, mit</i>
Pfeffer	
¼ TL Chili	
½ TL Koriander	
1 TL Kreuzkümmel	<i>würzen und alles mischen. 10 Pattys mit feuchten Händen formen,</i>
50 g Mehl	
1 TL Paprikapulver	<i>mischen, Patty darin wenden. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen. In</i>
2 EL Rapsöl	<i>braten.</i>

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	104 kcal
Fett	4,9 g
Eiweiß	4,3 g
Kohlenhydrate	13,8 g
Salz	0,12 g
Calcium	20 mg
Vitamin D	0,00 µg
Allergene	A1, A4, E

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Burger:

Maisbrötchen

Ketchup

1 rote Zwiebel in Ringe schneiden,

Patty

1 Romanasalat in einzelne Blätter teilen, waschen,

4 Essiggurken in Scheiben schneiden.

Nährwertangaben pro Portion:							
Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
14 kcal	0,06 g	0,4 g	3,2 g	0,33 g	7 mg	0,00 µg	A1, A4, E

Schneller Ketchup

1 Apfel in feine Würfel schneiden,

1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

100 g Tomatenmark

1 TL Curry

Pfeffer

1 Pr. Zimt

1 EL Honig

50 ml Apfelessig

50 ml Wasser alles in einen Topf geben, 15 Minuten köcheln lassen, pürieren, heiß in eine saubere Flasche füllen, kaltstellen.

Nährwertangaben pro Portion:							
Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
22 kcal	0,1 g	0,4 g	5,3 g	0,16 g	13 mg	0,00 µg	(J)

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Couscous-Karottenpfanne

250 g Couscous	nach Anleitung zubereiten,
2 Zwiebeln	würfeln und in
2 EL Rapsöl	goldgelb braten,
2 TL Currypulver	dazu geben,
500 g Karotten	raspeln, dazu geben. Deckel drauf und bissfest garen.
150 g Frischkäse	unterrühren und mit
ca. 100-150 ml Milch	angießen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	189 kcal
Fett	8,4 g
Eiweiß	5,8 g
Kohlenhydrate	25,6 g
Salz	0,24 g
Calcium	51 mg
Vitamin D	0,06 µg
Allergene	A1, G, (J)

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Möhren-Lauch-Nudeln

500 g Vollkornnudeln	bissfest kochen.
5 große Möhren	mit dem Sparschäler in breite Streifen schälen,
1 Stange Lauch	in Ringe schneiden,
1 Knoblauchzehe	würfeln,
2 EL Rapsöl	erhitzen. Gemüse andünsten, mit und
200 ml Sahne	und
50 ml Milch	ablöschen. Mit
Pfeffer	abschmecken. Alles etwas einköcheln lassen. Mit den Nudeln mischen.

Dazu passt ein grüner Salat.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	183 kcal
Fett	9,6 g
Eiweiß	4,5 g
Kohlenhydrate	24,3 g
Salz	0,06 g
Calcium	54 mg
Vitamin D	0,23 µg
Allergene	A1, G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Linsen Bolo

- 300 g Dinkelreis mit
 600 ml Wasser ca. 15 Minuten garen.
- 250 g Petersilienwurzel schälen und fein würfeln,
 150 g Möhren schälen und fein würfeln,
 1 rote Paprika fein würfeln ,
 250 g Lauch in Ringe schneiden.
 1 EL Butter erhitzen und Gemüse darin dünsten. Mit
 Pfeffer, Paprika
 1 TL Kräuter der Provence würzen, mit
 1 Dose Tomaten in Stücke (400 g)
 200 ml Orangensaft
 500 ml Wasser ablöschen.
 150 g rote Linsen zufügen. 10 Minuten kochen lassen.
- 100 g Parmesan reiben und darüber streuen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
217 kcal	6,1 g	11,8 g	34,9 g	0,24 g	157 mg	0,09 µg	A5,G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Blumenkohl-Schinkensoße

500 g Vollkornnudeln.....	<i>kochen,</i>
500 g Blumenkohl.....	<i>im Siebeinsatz bissfest dünsten, kleinschneiden.</i>
2 Zwiebeln.....	<i>würfeln, mit</i>
125 g Katenschinkenwürfel.....	<i>in</i>
Butter und Öl.....	<i>goldgelb braten,</i>
3 Zehen gehackten Knoblauch.....	<i>dazu geben,</i>
1 geh. EL Mehl.....	<i>unterrühren,</i>
ca. ½ l Milch.....	<i>aufgießen, gut rühren,</i>
200 g Frischkäse.....	<i>dazu geben.</i>

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	253 kcal
Fett	14,2 g
Eiweiß	11,1 g
Kohlenhydrate	24,3 g
Salz	0,29 g
Calcium	99 mg
Vitamin D	0,14 µg
Allergene	A1, G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Hering in Sahnesoße

1 kg Pellkartoffeln garen.

300 g Matjeshering

2 säuerliche Äpfel kleinschneiden,

1 Zwiebel in dünne Streifen schneiden, mit

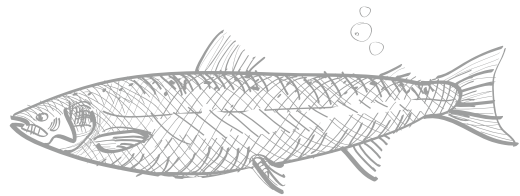
1 EL hellem Balsamico tränken.

200 g Schmand mit

125 ml Sahne vermischen. Alle anderen Zutaten
unterheben.

Ergibt ca. 1,5 l.

Dazu passt Salat.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	212 kcal
Fett	15,5 g
Eiweiß	7,1 g
Kohlenhydrate	12,1 g
Salz	2,5 g
Calcium	50 mg
Vitamin D	8,39 µg
Allergene	D, G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Einfache Kräutersauce

500 g Vollkornnudeln.....oder,
1 kg Kartoffeln.....garen.

500 ml Milch.....etwas zurückhalten. Rest zum Kochen
10 g Speisestärke.....bringen. Mit der kalten Milch verrühren
und dann in die kochende Milch geben.
Kräuter, frisch oder TK.....sehr fein hacken und in die Sauce geben.

Dazu passt Salat.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	109 kcal
Fett	2,5 g
Eiweiß	4,7 g
Kohlenhydrate	19,5 g
Salz	0,06 g
Calcium	73 mg
Vitamin D	0,04 µg
Allergene	A1, G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Käsespätzle mit Birnen Zwiebelschmelz

Käsespätzle:

400 g Mehl

4 Eier

4 EL Wasser zu einem Teig verrühren und 15 Minuten quellen lassen.

In reichlich Salzwasser portionsweise drücken, schaben.....

in eine Auflaufform geben und dazwischen

200 g Reibekäse streuen.

Topping:

1 Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,

2 rote Zwiebeln in Würfel schneiden,

3 Birnen in Würfel schneiden.

100 g gehackte Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten, herausnehmen,

2 EL Rapsöl in die Pfanne geben und darin das Obst und Gemüse bissfest andünsten,

Mandeln untermischen und die Masse auf die Spätzle geben.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
337 kcal	14,1 g	16,1 g	39,9 g	0,5 g	225 mg	0,77 µg	A1, C, G, H1

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Semmelknödel

250 g Knödelbrot	mit
ca. 300 ml sehr heiße Milch	übergießen, ziehen lassen,
4-5 Stängel Petersilie	und
1 fein gewürfelte Zwiebel	in
30 g Butter	anschwitzen, untermischen,
3-4 Eier	untermischen, Knödel formen, in siedendem Wasser je
1-2 geh. EL Mehl	nach Größe 15-20 min. ziehen lassen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	145 kcal
Fett	5,7 g
Eiweiß	5,9 g
Kohlenhydrate	18,7 g
Salz	0,45 g
Calcium	72 mg
Vitamin D	0,59 µg
Allergene	A, C, G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Frikadellchen

375 g Hackfleisch

125 g Magerquark

1 Ei

1 Zwiebel *in Würfel schneiden,*

2 EL Haferflocken *mischen, mit*

Pfeffer, Paprika *würzen, Frikadellen formen
und ausbacken.*



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	112 kcal
Fett	7,1 g
Eiweiß	10,1 g
Kohlenhydrate	2,5 g
Salz	0,09 g
Calcium	20 mg
Vitamin D	0,18 µg
Allergene	A4, C, G

Gerichte aus Topf und Pfanne herzhaft

Zauberschnitzel (Grießschnitten)

- 1 l Milch..... mit
Salz, Pfeffer, Muskat..... aufkochen.
200 g Dinkelgrieß..... in die Milch rieseln lassen, kräftig
umrühren, kurz aufkochen.
angefeuchtetes Backpapier..... eine Kastenform damit auslegen.
Grieß darin einfüllen, mit dem
überstehenden Backpapier abdecken
und kalt stellen. Dann auf ein
Schneidbrett stürzen und in 1 cm dicke
Scheiben schneiden. Schnitten in
4 EL Mehl..... wenden.
3 Eier..... aufschlagen und Schnitten darin wenden.
200 g Cornflakes, natur..... in der Küchenmaschine zerkleinern.
Dann die Schnitten abschließend darin
wenden. In
Rapsöl..... knusprig ausbacken.

*Tipp: Schnitten am besten am Vortag zubereiten,
damit sie in Ruhe auskühlen können.*

Dazu passen: Kartoffeln oder Nudeln, Tomaten- oder Bratensoße und ein Salat.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	274 kcal
Fett	9,4 g
Eiweiß	9,3 g
Kohlenhydrate	40,1 g
Salz	0,68 g
Calcium	137 mg
Vitamin D	0,62 µg
Allergene	A1, A5, C, G

*Süße
Hauptspeisen*

Süße Hauptspeisen

Obst - Quarkauflauf

65 g Butter

120 g Zucker

3 Eier

1 Zitrone

750 g Quark

160 g Dinkelgrieß

1,5 P. Vanillezucker

1 P. Backpulver

5 EL Milch..... *alles verrühren.*

650 g frisches Obst der Saison *würfeln, raspeln – je nach Obst, unter die Quarkmasse heben, in eine Auflaufform füllen.*

Bei 200°C 50 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	324 kcal
Fett	11,3 g
Eiweiß	13,9 g
Kohlenhydrate	42,9 g
Salz	0,61 g
Calcium	107 mg
Vitamin D	0,67 µg
Allergene	A5, C, G

Süße Hauptspeisen

Hirseauflauf mit Äpfeln

1 l Milch

1 Vanilleschote *auskratzen, zusammen mit der Schote und*

1 Pr. Salz *aufkochen.*

200 g Hirse *einrieseln lassen und zu einem Brei kochen.*

Danach die Schote herausnehmen.

50 g Butter

100 g Zucker

3 Eigelb *aufschlagen.*

Hirsebrei und

100 g Mandeln

Schale und Saft einer Bio-Zitrone *mischen.*

3 Eiweiß *steifschlagen und unterheben.*

Hirsebrei in eine Auflaufform geben.

500 g kleine Äpfel *halbieren, Kerngehäuse entfernen.*

Roter Fruchtaufstrich *in die Mulden füllen und den Apfel in den*

Hirsebrei setzen.

Bei 160°C etwa 45 Minuten backen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie 277 kcal

Fett 12,3 g

Eiweiß 7,3 g

Kohlenhydrate 37,5 g

Salz 0,07 g

Calcium 36 mg

Vitamin D 0,40 µg

Allergene C, G, H1

Süße Hauptspeisen

Süße Grießschnitte

- 2,5 l fettarme Milch zum kochen bringen und
375 g Dinkelgrieß langsam einrühren.
- 3 EL Zucker zugeben, unterrühren, aufkochen lassen.
Vom Herd nehmen. Masse in eine mit
kaltem Wasser ausgespülte Auflaufform
füllen und ca. 3 h in den Kühlschrank
stellen.
- 5 Eier verquirlen. Erkaltete Masse in dünne
Scheiben schneiden und darin wenden.
Scheiben in
- 5 TL Rapsöl ausbacken.
- Zimt, Zucker mit
- Semmelbrösel mischen und Scheiben darin wenden.

Dazu passt eine Vanillesoße.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	318 kcal
Fett	9,3 g
Eiweiß	16,2 g
Kohlenhydrate	44 g
Salz	0,44 g
Calcium	330 mg
Vitamin D	0,88 µg
Allergene	A1, A5, C, G

Süße Hauptspeisen

Quark-Haferflockenküchlein

500 g Magerquark

4 Eier

120 g Zucker

1 P. Vanillezucker

100 g Mehl

1 TL Backpulver *alles gut verrühren.*

200 g zarte Haferflocken *unterziehen, bei mittlerer Hitze mit
Butter und Öl *löffelweise in in der Pfanne ausbacken.
Falls der Teig zu fest wird (die Haferflocken
quellen, wenn sie eine Weile stehen)**

etwas Milch *zugeben.*

Dazu passen Apfelmus und Zimtzucker oder Vanillecreme.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	223 kcal
Fett	3,7 g
Eiweiß	13,0 g
Kohlenhydrate	35,7 g
Salz	0,59 g
Calcium	78 mg
Vitamin D	0,69 µg
Allergene	A1, A4, C, G

Süße Hauptspeisen

Quark Schmarrn

8 Eier trennen. Eiweiße mit steif schlagen.

300 ml Milch

Eigelb

500 g Quark

300 g Mehl mit Eigelb verrühren. Eiweiß locker unterheben.

1 gehäufte TL Backpulver

3 EL Zucker verrühren, in

Butterschmalz Teig ausbacken und mit der Gabel zerreißen.

Im Backofen bei 50°C warm halten bis alles ausgebacken ist. Mit

Puderzucker bestreuen.

Dazu passen:

Marinierte Erdbeeren aus

1,5 kg Erdbeeren frisch oder TK (vorher abkochen)

6 EL Zucker

9 cl Orangensaft

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	410 kcal
Fett	9,1 g
Eiweiß	17,1 g
Kohlenhydrate	66,8 g
Salz	0,49 g
Calcium	138 mg
Vitamin D	1,48 µg
Allergene	A1, C, G

Süße Hauptspeisen

Milchreisauflauf

1 l Milch, 1,5%

250 g Milchreis *kochen und abkühlen lassen.*

3 Eier

400 g Magerquark

200 g Buttermilch

100 g Zucker *verrühren und unter den Milchreis geben.*

In eine Auflaufform füllen und ca. 1h bei 150 °C backen.

Süße Hauptmahlzeit wird ergänzt durch ein Vorsuppe.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	237 kcal
Fett	3,6 g
Eiweiß	13,5 g
Kohlenhydrate	37,1 g
Salz	0,25 g
Calcium	188 mg
Vitamin D	0,56 µg
Allergene	C, G

Süße Hauptspeisen

Quark-Grieß-Knödel

70 g Dinkelgrieß

70 g weiche Butter

40 g Zucker

1 Ei

250 g Magerquark

50 g Semmelbrösel

2 P. Vanillezucker

*alles gut verrühren, über Nacht im
Kühlschrank lassen. Knödel formen,
in siedendem Wasser garziehen lassen.*

Obst dazu reichen.

Alternativ:

*5 Stück zerbröselter Zwieback, 15 g Zucker, Zimt mischen,
die Knödel darin wälzen und mit etwas Butter in einer Pfanne anbraten.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	145 kcal
Fett	6,8 g
Eiweiß	5,5 g
Kohlenhydrate	16,2 g
Salz	0,10 g
Calcium	32 mg
Vitamin D	0,27 µg
Allergene	A1, A5, C, G

Süße Hauptspeisen

Kartoffel Crêpes

500 g Kartoffeln gekocht und gepresst.

50 g Kartoffelstärke

100 ml Sahne

80 g Zucker

5 Eier

200 ml Milch verrühren und in

1 EL Rapsöl ausbacken.

1 EL Puderzucker mit

1 TL Zimt mischen, Crêpes dünn bestreuen
und aufrollen .

Dazu Obst reichen.



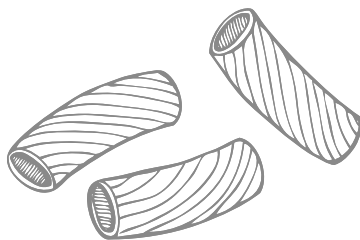
Nährwertangaben pro Portion:

Energie	182 kcal
Fett	7,9 g
Eiweiß	5,4 g
Kohlenhydrate	22,6 g
Salz	0,15 g
Calcium	55 mg
Vitamin D	1,01 µg
Allergene	C, G

Süße Hauptspeisen

Süße Marzipannudeln

- 100 g Marzipanrohmasse mit
50 ml Apfelsaft glattrühren.
500 g Magerquark
2 Eier
50 g Zucker
1 Bio Zitrone Saft und Schale, alles verrühren.
- 250 g gegarte Nudeln unterheben.
- 500 g frisches Obst in Würfel unterheben, in eine Auflaufform
geben bei 180°C 30 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	195 kcal
Fett	4,0 g
Eiweiß	10,5 g
Kohlenhydrate	30,0 g
Salz	0,13 g
Calcium	63 mg
Vitamin D	0,36 µg
Allergene	A1, C, G, H

Süße Hauptspeisen

Apfel – Quark – Waffeln

250 g Weizenmehl 1050er

250 g Magerquark

2 Eier

75 g Rapsöl

1 TL Backpulver

100 ml Mineralwasser verrühren.

250 g Äpfel raspeln, mit dem Teig verrühren und
10 Waffeln backen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	201 kcal
Fett	9,1 g
Eiweiß	7,9 g
Kohlenhydrate	23,4 g
Salz	0,19 g
Calcium	41 mg
Vitamin D	0,35 µg
Allergene	A1, C, G

Kuchen & Kleingebäck
Dessert / Drinks

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Buttermilch-Bananen-Muffins -20 Stück

2 reife Bananen.....schälen und mit der Gabel zerdrücken.

100 g Zucker

100 g gemahlene Nüsse

200 g Weizenmehl 1050er

2 TL Backpulver

150 g zerlassene Butter

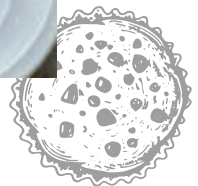
2 Eier

200 ml Buttermilch.....alles verrühren.

Muffinformen.....auf das Muffinblech legen und mit dem Teig füllen.

1 EL Kakao.....nach 10 Muffins unter den restlichen Teig mischen.

Bei 160°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	340 kcal
Fett	18,0 g
Eiweiß	7,9 g
Kohlenhydrate	37,1 g
Salz	0,31 g
Calcium	48 mg
Vitamin D	0,54 µg
Allergene	A1, C, G, H

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Schnelle Apfelmilchbrotchen

Quark – Öl – Teig:

300 g Dinkelmehl 1050er

1 TL Backpulver

1 P. Vanillezucker

50 g Zucker

250 g Magerquark

100 ml Rapsöl mit dem Knethaken verkneten.

500 g Äpfel schälen und in grobe Würfel schneiden,
unter den Teig kneten, 10 Kugeln formen.
Bei 180°C 30 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	261 kcal
Fett	10,5 g
Eiweiß	7,3 g
Kohlenhydrate	36,0 g
Salz	0,15 g
Calcium	32 mg
Vitamin D	0,00 µg
Allergene	A5, G

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Gesunde Kita-Milchschnitte

3 Eier trennen und Eiweiß steif schlagen.
Eigelb mit

50 g Zucker cremig schlagen.

60 g Vollkornmehl

60 g Kartoffelstärke

½ P. Backpulver

20 g Kakao mischen und unter die Eigelbcreme rühren
bis eine homogene Masse entsteht. Eiweiß
unterziehen. Glatt auf einem Backblech
ausstreichen und bei 150 °C ca. 20 Minuten
backen.

3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

200 g Frischkäse

250 g Quark

2 EL Honig

1 Vanilleschote auskratzen, alles mischen.
Gelatine auflösen, 2 EL der Quarkmasse
unterrühren.
Alles zurück in die restliche Masse.

*Biskuitteig halbieren und die Creme auf einer Hälfte verteilen. Mit der
anderen Hälfte abdecken und für mindestens 4h kaltstellen.*

Kleine Schnitten schneiden.

Nährwertangaben pro Portion:							
Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
145 kcal	4,4 g	8,5 g	18,2 g	0,35 g	67 mg	0,55 µg	A1, C, G

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Käsekuchen ohne Boden

400 g Doppelrahmfrischkäse

500 g Quark

4 Eigelb

1 P. Vanillepuddingpulver

2 B. saure Sahne

150 g Zucker

2 P. Vanillezucker

150 ml Öl

125 ml Milch zu einer glatten Masse verrühren.

4 Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben.

Die Masse in eine Springform (28 cm) füllen und bei Heißluft 150°C ca. 35 backen.

Dann mit Backpapier abdecken und weitere 35 Minuten backen. Im Backofen abkühlen lassen.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	505 kcal
Fett	38,3 g
Eiweiß	14,9 g
Kohlenhydrate	25,6 g
Salz	0,37 g
Calcium	132 mg
Vitamin D	0,94 µg
Allergene	C, G

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Schnelle Quarkbrötchen 6 Stück

250 g Vollkornmehl mit

1 P. Backpulver

250 g Magerquark

1 Ei

1 Eiweiß verkneten.

*Kleine Brötchen formen, mit dem Messer
kreuzweise einschneiden. Mit einem*

1 Eigelb bestreichen und mit

Sonnenblumenkernen,

Leinsamen oder Sesam bestreuen.

Bei 180°C ca. 15 - 20 Minuten backen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	118 kcal
Fett	2,2 g
Eiweiß	7,5 g
Kohlenhydrate	19,3 g
Salz	0,53 g
Calcium	69 mg
Vitamin D	0,18 µg
Allergene	A1, C, G

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Käsegebäck

150 weiche Butter

200 g Weizenmehl 1050er

200 g ger. Käse

(z.B. Greyezer, Appenzeller, Bergkäse)

2 EL Schmand

1 Pr. Paprika edelsüß

1 Pr. Chili *verkneten, kaltstellen, am besten über Nacht.*

Sahne *Dünn (ca. 2mm) ausrollen, mit bestreichen, mit*

Kümmel oder Sesam *bestreuen, kleine Vierecke, Rauten, Rechtecke ausrädeln, auf ein Backblech (Backpapier) legen und bei 175°C 12-15 min. goldgelb backen.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	290 kcal
Fett	22,2 g
Eiweiß	9,1 g
Kohlenhydrate	15,3 g
Salz	0,16 g
Calcium	250 mg
Vitamin D	0,35 µg
Allergene	A1, G

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Joghurt – Mohn – Schnitten

150 g Butter

3 Eier

100 g Zucker

1 P. Vanillezucker

300 g Joghurt

150 g Mohn

300 g Dinkelmehl 1050er

1 P. Backpulver

1 TL Zimt

*alles verrühren, auf ein mit Backpapier
ausgelegtes Backblech streichen und
30 Minuten bei 180°C backen.*



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	380 kcal
Fett	22,8 g
Eiweiß	10,9 g
Kohlenhydrate	38,7 g
Salz	0,59 g
Calcium	291 mg
Vitamin D	0,73 µg
Allergene	A5, C, G

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Schwarz-weiße Quarkspeise

1 kg Magerquark

100 g Zucker

1 P. Vanillezucker

¼ l Milch

glattrühren.

5 EL Kakaopulver

*Die Hälfte der Masse mit
mischen. Abwechselnd helle und
dunkle Quarkmasse in eine
Glasschüssel geben.*

100 g Mandelblättchen

*in einer trockenen Pfanne anrösten,
über dem Quark verteilen.*



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	199 kcal
Fett	6,7 g
Eiweiß	16,9 g
Kohlenhydrate	18,1 g
Salz	0,14 g
Calcium	136 mg
Vitamin D	0,04 µg
Allergene	G, H1

Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Apfeltraum

1 Lage Löffelbiscuit *in eine Auflaufform geben und mit*
1/8 l Apfelsaft *beträufeln.*

500 g Apfelkompott
mit Stückchen *über den Löffelbiscuit verteilen.*

1 P. Frischkäse

500 g Magerquark

200 g saure Sahne

50 g Zucker *verrühren, über dem Apfelmus verteilen,*
im Kühlschrank 3 Stunden ziehen lassen,
danach mit

Kakaopulver *bestäuben.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	275 kcal
Fett	14,1 g
Eiweiß	11,0 g
Kohlenhydrate	25,8 g
Salz	0,31 g
Calcium	89 mg
Vitamin D	0,22 µg
Allergene	A1, C, G



Kuchen & Kleingebäck

Dessert / Drinks

Italienische Joghurtcreme

5 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

400 g Schmand

500 g Joghurt 3,5%

80 g Zucker

2 P. Vanillezucker gut aufschlagen.

Gelatine ausdrücken und in

100 ml Sahne auflösen. Nacheinander einige EL

Joghurtcreme unterrühren, dann

vorsichtig unter die restliche

Joghurtcreme unterziehen, kaltstellen.

Dazu passen gut Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Rote Grütze, ...

Nährwertangaben pro Portion:							
Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
220 kcal	17,1 g	3,2 g	13,1 g	0,10 g	100 mg	0,38 µg	G

Himbeerdink

500 g Himbeeren frisch (TK Produkt, vorher abkochen)

1 l Milch 3,5%

300 g Naturjoghurt 3,5%

1 P. Vanillezucker pürieren, ergibt 2 l.



Nährwertangaben pro Portion:							
Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
107 kcal	5,0 g	5,0 g	11,3 g	0,16 g	176 mg	0,11 µg	G

Rezepte von Kochprofi Karsten Bessai (karstenbessai.de)



Rezepte von Kochprofi

Karsten Bessai

Pfannengemüse mit Labneh und frischen Gartenkräutern (10 Port.)



- 500 g Joghurt mit
 1 TL Salz verrühren und über Nacht auf einem Sieb mit Kaffeefilter oder Leinentuch abtropfen lassen.
- 350 g Kichererbsen in 1 l Wasser mit etwas Natron oder 1 Prise Salz über Nacht einweichen.
- 1,5 kg buntes Gemüse der Saison waschen, putzen und in etwas Rapsöl anbraten (Garzeiten der verschiedenen Gemüse beachten), mit Salz, Pfeffer würzen,
 1 TL Curry darüber stäuben, auf ein Blech geben und bei 180 – 200 °C im Backofen fertig garen.
- Kichererbsen nach Anweisung garen.
 Bunte Gartenkräuter waschen, kleinschneiden und mit dem abgetropften Labneh, Salz und Pfeffer gut verrühren.



Ofengemüse mit Kräutern bestreuen und mit den Kichererbsen und dem Labneh auf einem Teller anrichten und servieren.

Nährwertangaben pro Portion:							
Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
165 kcal	5,7 g	8,7 g	25,8 g	0,61 g	113 mg	0,03 µg	G, (J)

Rezepte von Kochprofi Karsten Bessai

Kefir Pfannkuchen süß oder herzhaft mit Schokocreame oder Wurzelgemüse (10 Port.)

Pfannkuchen

300 ml Kefir..... alle Zutaten zu einem glatten Teig
3 Eier verarbeiten und eine Stunde ruhen
300 g Dinkelmehl lassen.
1 TL Backpulver
½ TL Natron
1 EL Zucker

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
150 kcal	3,1 g	6,8 g	24,2 g	0,22 g	52 mg	0,55 µg	A5, C, G

Wurzelgemüse

1 kg Wurzelgemüse (*Möhren, Pastinaken, Staudensellerie, Kohlrabi*) schälen und raspeln.

Rapsöl, Obstessig,
Kräuter,Zucker,
Pfeffer.....

*Wurzelgemüse damit anmachen,
abschmecken und durchziehen lassen.*

Nährwertangaben pro Portion:

Energie	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate	Salz	Calcium	Vitamin D	Allergene
61 kcal	2,6 g	0,9 g	11,4 g	0,06 g	22 mg	0,00 µg	I

Rezepte von Kochprofi Karsten Bessai

Schokocreme

100 ml Kefir

1 Banane (reif)

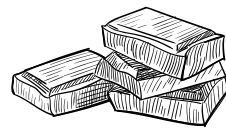
2 EL Kakao

150 g Haselnüsse *alle Zutaten im Mixer fein pürieren
und etwa eine Stunde ziehen lassen.*

2 Birnen *waschen und in feine Stücke
schneiden.*

Pfannkuchen in Rapsöl ausbacken und im Backofen bei 80°C warmhalten bzw. fertig garen. Für die herzhaftere Variante die Pfannkuchen mit Wurzelgemüse servieren.

Für die süße Variante die klein geschnittene Birne auf dem Pfannkuchen platzieren und die Schokocreme darauf verteilen.



Nährwertangaben pro Portion:

Energie	121 kcal
Fett	7,8 g
Eiweiß	5,2 g
Kohlenhydrate	10,3 g
Salz	0,02 g
Calcium	24 mg
Vitamin D	0,01 µg
Allergene	G, H2

Besuchen Sie uns auch auf unseren Social Media Kanälen!

Schneller Weg zu Instagram:



www.instagram.com/milag_kh

Schneller Weg zu Facebook:



www.facebook.com/milag.rlp.saar

Schneller Weg zu YouTube:



www.youtube.com/MilagClips



**Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft
Rheinland-Pfalz-Saar e.V.**

Riegelgrube 15-17 | 55543 Bad Kreuznach

☎ 0671/8860250 | Fax: 0671/8860255

www.milag.net | info@milag.net