

# Tischlein

# deck dich

**Gesunde Ernährung  
in der Familie**

## **Online-Kochbuch**

**Gesunde Rezepte von Dortmunder Familien  
aus dem Wettbewerb anlässlich des  
„Tags der gesunden Ernährung 2005“**

**Stadt Dortmund**  
Gesundheitsamt



## Vorwort

Rund um den „Tag der gesunden Ernährung“ im April 2005 wurde vom Arbeitskreis Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Dortmund der Wettbewerb „Tischlein deck dich – gesunde Ernährung in der Familie“ ausgerufen. Beteiligt haben sich knapp 40 Dortmunderinnen und Dortmunder, die ihre gesündesten und leckersten Gerichte eingeschickt haben.



Die Einsender/-innen der gesündesten drei Gerichte, die von einer Jury ausgewählt wurden, haben sich auf dem Aktionstag zur gesunden Ernährung in der Familie am 23. April in der Volkshochschule Dortmund einem Wettkochen gestellt und ihr Menü vor den interessierten Augen zahlreicher Zuschauer und einer Jury zubereitet. Weitere sieben Rezepte wurden mit verschiedenen Preisen ausgezeichnet.

Wir haben für Sie alle eingeschickten Rezepte aus dem Wettbewerb in diesem „Online-Kochbuch“ zusammengestellt. So finden Sie nun neben den prämierten „Top Ten“ des Wettbewerbs auch alle weiteren Lieblingsgerichte aus Dortmunder Familien.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) gibt zusätzlich Anregungen, wie Sie die Zutaten und die Zubereitung noch gesünder gestalten können, ohne dass der Essgenuss darunter leidet. Die Anregungen finden Sie in grüner Schrift hinter den jeweiligen Zutaten. Diese Vorschläge ergeben sich aus optimiX, der Optimierten Mischkost, einem Konzept für die Ernährung von Kindern und Familien, das am FKE entwickelt wurde. Näheres dazu finden Sie im Anschluss an die Rezepte.

Wir danken allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Wettbewerb für ihre Einsendungen!!!!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Dr. Annette Düsterhaus  
Ltd. Städt. Medizinaldirektorin  
Amtsleiterin

Dortmund, im Juli 2005

# Inhalt:

## I. Die „Top Ten“ aus dem Rezept-Wettbewerb:

Rezept 1 (Platz 1):

**Sahne-Paprika mit Hirse-Pilaw**

von Familie Funcke (Innenstadt) ..... S. 6

Rezept 2 (Platz 2):

**Gemüsepizza**

von Frau Wahle (Hörde) ..... S. 7

Rezept 3 (Platz 3):

**Nudelpfanne mit Sauerkraut**

von Familie Gellert (Scharnhorst) ..... S. 8

Rezept 4:

**Bunte Nudelpfanne mit Lachs**

von Familie Balbatun (Wickede) ..... S. 9

Rezept 5:

**Quark-Auflauf mit Birnen**

von Familie Borkowski (Schüren) ..... S. 10

Rezept 6:

**Brokkolisuppe**

von Frau Brinkmann (Lütgendortmund) ..... S. 11

Rezept 7:

**Seelachs auf buntem Gemüsebett**

von Familie Kokott (Dortmund) ..... S. 12

Rezept 8:

**Reisauflauf**

von Familie Kozlovets (Scharnhorst) ..... S. 13

Rezept 9:

**Gemüse-Suppeneintopf nach Jahreszeit (6-8 Personen)**

von Familie Landwehr (Kirchlinde) ..... S. 14

Rezept 10:

**Gemüsepfanne mit Seelachs**

von Familie Wohlfahrt (Innenstadt-Ost) ..... S. 15

## **II. Alle weiteren Einsendungen**

(in alphabetischer Reihenfolge der Familiennamen)

### **Gemüseintopf mit Rindfleisch**

von Familie Baramsha (Scharnhorst) ..... S. 16

### **Chinesische Nudelsuppe mit Pilzen**

von Familie Brinkmann (Lüttgendortmund) ..... S. 17

### **Pikante Sauerkrautpfanne**

von Familie Dahlhues (Kamen) ..... S. 18

### **Brokkolisuppe**

von Familie Elsche (Hombuch) ..... S. 19

### **Spinatröllchen (Lieblingsrezept der 10 Enkel)**

von Familie Elsing (Innenstadt) ..... S. 20

### **Schlemmer-Schmortopf asiatisch mit Naturreis (mild)**

von Familie Engel-Conrad (Aplerbeck) ..... S. 21

### **Nudelauflauf**

von Eric (9 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 22

### **Ente und Kartoffelsalat**

von Familie Fikriye (Innenstadt) ..... S. 23

### **Gedünstetes Fischfilet**

von Familie Fricke (Eichlinghofen) ..... S. 24

### **Dips**

von Familie Groß (Innenstadt) ..... S. 25

### **Bulgur-Auflauf**

von Familie Jakobs (Kirchhörde) ..... S. 26

### **Käsekuchen**

von Jessica (3 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 27

### **Kartoffelgratin**

von Katharina (6 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 28

### **Nussküchle (vegetarische Frikadellen)**

von Familie Krakoryak (Innenstadt) ..... S. 29

### **Chili con Tofu**

von Familie Kruse (Hombruch) ..... S. 30

### **Reibeplätzchen**

von Lennart (3 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 31

### **Hackbällchen auf Paprika-Gemüse**

von Familie Mertins (Scharnhorst) ..... S. 32

### **Käsesuppe mit Kartoffeln und Spargel**

von Mustafa (3 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 33

### **Pasta mit Wirsing, Pinienkernen und Pancetta**

von Familie Neumann (Syburg) ..... S. 34

### **Bratfisch, Salzkartoffeln, Erbsen und Möhren Gemüse**

von Nicola (5 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 35

### **Streuselkuchen**

von Robin (5 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 36

### **Spagetti Bolognese mit Gurkensalat**

von Sophie (6 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 37

### **Außerirdisches (Grünes) Menü**

von Timo (9 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“

aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 38

### **Nudelpfanne mit Gemüse**

Lieblingsrezept von allen „Wasser- und Sonnenkindern“

der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst ..... S. 39

### **Gemüse-Truthahn-Eintopf**

von Familie Wohlfahrt (Innenstadt-Ost) ..... S. 40

## **III. Wissenswertes zur Ernährung von Kindern und Familien: optimiX**

Ein Ernährungskonzept vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund .....S. 41

# Die „Top Ten“ aus dem Rezept-Wettbewerb

## Rezept 1 (Platz 1):

### Sahne-Paprika mit Hirse-Pilaw

von Familie Funcke (Innenstadt)

#### *Sahne-Paprika*

ca. 600g Gemüsezwiebeln

2 rote Paprika

2 gelbe Paprika

2 Fleischtomaten

2 Knoblauchzehen

¼ l Sahne

¼ l saure Sahne oder Milch 1,5% Fett

½ TL Provence-Kräuter

4 EL Sonnenblumenkerne

Olivenöl

Salz

jodiertes Salz

Schnittlauch

Frisch gem. Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Die Paprikaschoten waschen, in Stücke schneiden. Die Tomate waschen, würfeln und die Knoblauchzehe abziehen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Die Paprikastücke hinzufügen und zehn Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und den Provence-Kräutern würzen.

Die Sahne zugießen, die Tomatenstücke hinzufügen, Knoblauch darüber pressen. Alles offen einige Minuten schmoren. Mit Schnittlauch und Sonnenblumenkernen bestreuen.

#### *Hirse-Pilaw*

2 Zwiebeln

300g Hirse

4 Tassen Gemüsebrühe

Olivenöl

2 EL Petersilie

Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Die Hirse hinzufügen und unter Wenden kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen. Einmal aufkochen lassen und zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen. 2 EL gehackte Petersilie unterheben.

## Rezept 2 (Platz 2):

### Gemüsepizza

von Frau Wahle (Hörde)

#### Zutaten:

##### *Teig:*

250 g Mehl

1 TL Salz

1 Ei

100 g Butter

2 EL Crème fraîche

**die Hälfte durch Vollkornmehl ersetzen**

**1 TL jodiertes Salz**

**100g Rapsöl**

**2 EL saure Sahne**

##### *Belag:*

500 g Tomaten

500 g Zucchini

80 g geriebener Käse

2 Eier

100 g Crème fraîche

gehackte Kräuter nach Wahl

**100g saure Sahne**

Alle Zutaten für den *Teig* in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig in den Kühlschrank stellen und gehen lassen.

Für den *Belag* Tomaten und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Eier und Crème fraîche mit gehackten Kräutern verquirlen.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, mit Zucchini- und Tomatenscheiben belegen und salzen.

Den geriebenen Käse darauf verteilen.

Eier verquirlen, darüber gießen und 40 Minuten bei 225 Grad backen.

Nach Belieben grünen Salat als Beilage!

## **Rezept 3 (Platz 3):**

### **Nudelpfanne mit Sauerkraut**

von Familie Gellert (Scharnhorst)

#### **Zutaten:**

250g klein gebrochene Lasagneblätter oder andere Nudelsorte

400g Sauerkraut

2 Zwiebeln

400g Hähnchenfilet

Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe, gehack. Petersilie

Lasagne oder Nudeln in Salzwasser kochen.

Zwiebeln schälen und würfeln, Fleisch ebenfalls in Würfeln schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen und grob schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Fleischwürfel darin anbraten, Sauerkraut dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca.  $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe in die Pfanne gießen und knapp 1 Stunde dünsten.

Gekochte Nudeln unter Fleisch und Sauerkraut mischen und gut erhitzen.

Mit Petersilie garnieren.

## Rezept 4:

### Bunte Nudelpfanne mit Lachs

von Familie Balbatun (Wickede)

#### Zutaten:

300g beliebige Nudeln

**150g Vollkornnudeln und 150 g helle Nudeln**

400g Lachsfilet

2 Zwiebeln

1 großer Fenchel

je Hälfte von rote, gelbe und grüne Paprika

2-3 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

**jodiertes Salz**

2 EL Basilikum

5EL Olivenöl

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen.

Lachs waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.  
In einer Pfanne mit hohem Rand 3 EL Olivenöl erhitzen und Lachsfilet auf beiden Seiten braten und warm stellen.

Paprika und Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Halbringe schneiden, Knoblauch fein hacken.

In gleiche Pfanne das restliche Öl geben, Knoblauch, Zwiebeln, Fenchel und Paprika darin ca. 10 Minuten lang anbraten.

Zum Schluss gekochte Nudeln, Basilikum und in kleine Stücke geschnittenen Fisch in die Pfanne geben, alles vorsichtig vermischen und weitere 2 Minuten erhitzen.

Guten Appetit!

## Rezept 5:

### Quark-Auflauf mit Birnen

von Familie Borkowski (Schüren)

100 g Biskuits  
800 g Birnen  
50 g kernige Haferflocken  
3 Eier  
6 EL Zucker oder Honig  
300 g Magerquark  
2 EL Puddingpulver mit Vanillegeschmack  
½ TL Butter für die Form

Biskuits in einer Plastiktüte mit dem Nudelholz zerbröseln.

Geschälte Birnen vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden. Diese in die gefettete Auflaufform geben.

Jeweils die Hälfte der Biskuitstreusel und Haferflocken darüber streuen.

Eier mit Zucker schaumig schlagen, Quark und Puddingpulver zufügen, nochmals ca. 3 Min. schlagen.

Masse über die Birnen gießen. Restliche Streusel und Haferflocken darüber streuen.

Backen ca. 45 Min bei 180 Grad C.

## Rezept 6:

### Brokkolisuppe

von Frau Brinkmann (Lütgendortmund)

#### Zutaten für 4 Personen

40 g Zwiebeln, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
10 g Butter  
300 g Brokkoliröschen  
20 g Hafer, fein gemahlen  
Meersalz  
Pfeffer  
400 ml Gemüsebrühe  
200-300 ml Milch  
Muskatnuss, frisch gerieben  
1 EL feine Bärlauchstreifen

jodiertes Salz

#### Zubereitung

Die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in der Butter andünsten.

$\frac{3}{4}$  der Brokkoliröschen dazugeben und mit anschwitzen.

Das Hafermehl einstreuen, das Gemüse mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrühe angießen und unter mehrmaligem Rühren die Suppe zum Kochen bringen.

Die Suppe so lange kochen, bis das Gemüse weich ist.

Dann die Suppe pürieren, die Milch und die restlichen Brokkoliröschen dazugeben und bissfest kochen.

Die Suppe mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Suppe in Suppentassen füllen und mit den Bärlauchstreifen garnieren.

Tipp: Die Bärlauchstreifen können Sie gut durch Sauerampfer oder Spinat ersetzen.

Ich wünsche guten Appetit  
und gutes Gelingen.

## Rezept 7:

### Seelachs auf buntem Gemüsebett

von Familie Kokott (Dortmund)

#### Zutaten:

4 Seelachsfilets a ca. 180 g  
4 Tomaten (groß)  
1 grüne Paprikaschote (mittelgroß)  
2 rote Paprikaschoten (mittelgroß)  
1 Zucchini (mittelgroß)  
1 Dose Mais ca. 175 g Abtropfgewicht)  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 EL Tomatenmark  
edelsüßer Paprika  
Öl  
Jodsalz  
schwarzer Pfeffer

**Rapsöl**

Zwiebel fein hacken, in etwas Öl glasieren, in Streifen geschnittenen Paprika und in Scheiben geschnittene Zucchini und Tomaten hinzugeben und bissfest garen.

Den abgetropften Mais begeben, den angefallenen Gemüsesaft mit Tomatenmark binden und das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken.

Warmstellen.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten in Öl anbraten.

Den Fisch auf Gemüsebett servieren. Dazu als Beilage Vollkornreis oder Vollkornnudeln.

Variationsmöglichkeit: statt Fisch Hähnchenbrustfilet!

## Rezept 8:

### Reisauflauf

von Familie Kozlovets (Scharnhorst)

#### Zutaten:

800g Reis	<b>400g Vollkornreis und 400g heller Reis</b>
1kg Möhren	
300g Sellerie	
1 St. Porree	
2 Zwiebeln	
0,5kg Käse	<b>Käse (max. 45% Fett i.Tr.)</b>
200ml Sahne	<b>200 ml Milch (1,5% Fett)</b>
Salz, Pfeffer, Basilikum	<b>jodiertes Salz</b>

Reis bissfest kochen.

Gemüse waschen, schälen, Möhren und Sellerie raspeln, Porree und Zwiebel fein würfeln.

Zwiebel mit ein paar Esslöffel Öl (**Rapsöl**) glasig anbraten, die restliche Gemüse dazugeben und 10 Min. lang dünsten.

Gekochten Reis mit Gemüse vermengen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum mild würzen, dann in Auflaufformen füllen.

Sahne drüber gießen, Käse drauf streuen.

20 Minuten überbacken bei 170°C

## Rezept 9:

### Gemüse-Suppeneintopf nach Jahreszeit (6-8 Personen)

von Familie Landwehr (Kirchlinde)

Rindfleisch zum Kochen (z.B. Brustscheibe)

4-8 Pfefferkörner

2-3 Lorbeerblätter

-

ca. 500 g Kartoffeln

1 rote Zwiebel

3-4 Möhren

¼ - ½ Sellerie (einige Sellerieblätter mit verwenden)

1 Stange Porree

¼ Blumenkohl

kl. Brokkoli

kl. Kohlrabi (zarte Blätter mit verwenden)

kl. Dose (120 g) Erbsen (frische Schoten wären natürlich noch besser)

2 Tomaten

einige Stängel Liebstöckel

2 Stängel frisches Bohnenkraut

1 Bund Petersilie

-

zum Würzen: Jodsalz, frisch gemahlener Pfeffer, evtl. Gemüsebrühe, Tomaten- oder Paprika-Mark (Ajvar).

#### **Zubereitung:**

Fleisch waschen und in einem großen Topf mit ca. 2-3 l kaltem Wasser und den Gewürzen (Pfeffer und Lorbeerblätter) aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. eine Stunde kochen.

Brühe durch ein feines Sieb gießen und ggf. entfetten. Mageres Fleisch in Stücke schneiden und zur Brühe geben.

Inzwischen alle Gemüse-Zutaten waschen, schälen und klein schneiden: Zwiebel fein schneiden, Kartoffeln würfeln (1-2 cm), Gemüse in mundgerechte Würfelchen, Stifte oder Röschen schneiden. Schöne Liebstöckel- und Petersilienblätter fein schneiden (restliche Kräuter, übrig gebliebene Stängel sowie Sellerieblätter zusammenbinden und später mitkochen).

Kartoffeln in die Brühe geben, salzen und zum Kochen bringen.

Zwiebelwürfel in der Pfanne mit wenig Öl (**Rapsöl**) glasig werden lassen. Möhren- und Porreestückchen mit in die Pfanne geben und kurz anrösten (gut für den Geschmack!). Dann den ganzen Pfanneninhalt zur Suppe geben.

Kräuterbund einhängen.

Nach und nach (je nach Garzeit) das weitere Gemüse in die Brühe geben, kräftig würzen, Tomaten- oder Paprikamark gibt eine frische Farbe.

Die abgezogenen, gewürfelten und entkernten Tomaten erst 2 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

Den Kräuterbund herausfischen. Die frischen kleingeschnittenen Kräuter dazugeben und servieren. Dazu: geröstetes Baguette mit Kräuterbutter.

Guten Appetit!

## Rezept 10:

### Gemüsepfanne mit Seelachs

von Familie Wohlfahrt (Innenstadt-Ost)

4 Portionen

1 Bd. Lauchzwiebeln

4 Stück Möhren

**6-8 Möhren**

2 Stück Paprika rot

2 Stück Paprika gelb

750g Seelachs

2 EL Zitronensaft

350 ml Gemüsebrühe

1 Bd. Dill

Jodsalz

Pfeffer

Rapsöl

Zwiebeln waschen, die Paprikaschoten putzen, entkernen, Möhren schälen.

Die Zwiebeln in kleine Ringe, Paprika in kleine Stücke und die Möhren in Stifte schneiden.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl ausreiben.

Gemüse einfüllen und mit der Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten dünsten.

Den Fisch unter kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier abtrocknen, in 3 x 3 cm Stücke schneiden.

Mit Zitronensaft beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischstücke zu dem gedünsteten Gemüse geben, untermischen und noch ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten.

Dill waschen und klein hacken.

Die Gemüsepfanne abschmecken und mit Dill bestreut servieren.

## Alle weiteren Einsendungen

(in alphabetischer Reihenfolge der Familiennamen)

### Gemüseintopf mit Rindfleisch

von Familie Baramsha (Scharnhorst)

200 g kleingeschnittenes Fleisch

300 g kleingeschnittene Kartoffeln

100g kleingeschnittene Möhren

50 g kleingeschnittener Sellerie

Gewürze: Zwiebel, Petersilie, Lorbeerblätter, schwarzer Pfeffer, Salz

Getrocknete Petersilie

Zitronensaft

**200 g Möhren**

**75 g Sellerie**

**jodiertes Salz**

Für diese Gericht brauchen Sie einen Topf oder eine Pfanne.

Zuerst etwas Öl (**Rapsöl**) in die Pfanne geben. In das warme Öl Zwiebeln und klein geschnittenes Fleisch geben. Die vorbereiteten geschnittenen Gewürze (Petersilie, Lorbeerblätter, schwarzer Pfeffer und Salz) mischen, dazugeben und alles zusammen ungefähr 7 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen.

Danach etwas warmes Wasser und kleingeschnittenes Gemüse begeben.

Sie brauchen ungefähr 30 Minuten bis das Gericht fertig ist.

Servieren Sie das Gericht mit einigen Tropfen Zitronensaft und frisch geschnittener Petersilie.

## Chinesische Nudelsuppe mit Pilzen

von Familie Brinkmann (Lüttgendortmund)

### Zutaten

4 Hähnchenschenkel (ca. 800 g)  
Salz  
15 Shii-Take-Pilze (getrocknet)  
1 Knoblauchzehe  
1 Stk. Frischer Ingwer  
100 g Chinakohl  
½ Bund Koriander  
2 EL Sherry (trocken)  
1 TL Sesamöl  
schwarzer Pfeffer  
100 g chin. Eiernudeln

**2 Hähnchenschenkel**  
**jodiertes Salz**

**250 g Chinakohl**

**kein Alkohol für Kinder !**

### Zubereitung

Hähnchenschenkel in 2 Liter Wasser und Salz zum köcheln bringen. Schaum abschöpfen. Die Hühnerbrühe bei kleiner Hitze zugedeckt ungefähr 1 Stunde köcheln lassen.

Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Würfel schneiden. Hühnerbrühe durch ein Sieb passieren. Inzwischen die Shii-Take-Pilze in kaltem Wasser mindestens 1 Stunde einweichen lassen. Abtropfen und trocken tupfen. Pilze halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch und Ingwer schälen und feinhacken. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Koriander waschen und grob hacken.

Hühnerbrühe wieder erhitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben. Mit Sherry, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze, Fleisch und Nudeln in die Suppe geben. 3-4 Minuten köcheln lassen. Chinakohlstreifen und Koriander zufügen.

Tipp: Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Ich wünsche Guten Appetit und gutes Gelingen!

## Pikante Sauerkrautpfanne

von Familie Dahlhues (Kamen)

Zutaten:

500 g Gehacktes halb und halb

Fett zum Braten

**Rapsöl**

500 g Kartoffeln

2 mittlere Zwiebeln

3 Paprikaschoten (rot, gelb und grün)

1 Dose Kidney-Bohnen

500 g Sauerkraut

1 EL Tomatenmark

2 EL Tomatenketchup

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika edelsüß und Curry

**jodiertes Salz**

Zubereitung:

Etwas Fett in die beschichtete Pfanne geben, erhitzen. Gehacktes im heißen Fett krümelig anbraten, mit Salz und frisch gem. Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und würfeln, zum Gehackten geben, mit anschmoren.

Kartoffeln schälen und Paprika putzen, waschen und klein schneiden, zum Gehackten geben.

Kidney-Bohnen in einem Sieb abbrausen, abgetropft zur Gemüse-Gehacktes-Mischung geben.

Ca. 10-15 Minuten köcheln, wenn die Kartoffeln gar sind, das Sauerkraut (2 EL Sauerkraut zurückbehalten) in die Pfanne geben, Ketchup und Tomatenmark dazu, eventuell etwas Wasser dazu gießen. Anschließend würzen, mit wenig Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Paprika und etwas Curry.

Alles 10 Minuten köcheln, kurz vor dem Servieren das restliche rohe Sauerkraut unterheben.

## **Brokkolisuppe**

von Familie Elsche (Hombruch)

ca. 1 kg Brokkoli

1 Becher Sahne

**½ Becher Sahne, ½ Becher Milch**

Brühwürfel

Wasser

evt. Pfefferkörner

Zuerst wird der Brokkoli geputzt. Dann die Stiele in Salzwasser weich kochen.

Den Brokkoli anschließend pürieren. Den Becher Sahne (**1/2 Sahne, ½ Milch**) und den Brühwürfel zufügen.

Die Brokkoliröschen zufügen und köcheln lassen.

Die Suppe abschmecken und evt. mit Salz (**Jodsalz**) oder einem weiteren Brühwürfel nachwürzen.

Je nach Geschmack kann man noch Pfefferkörner mitkochen (wir tun es nicht).

Sollte die Suppe noch zu dünn sein, kann man sie mit hellem Soßenbinder andicken.

Zwar mag dieses Gericht nur unsere halbe Familie, aber unser jüngerer Sohn und ich essen sie um so lieber.

## Spinatröllchen (Lieblingsrezept der 10 Enkel)

von Familie Elsing (Innenstadt)

32 Makkaroni

8 Scheiben Butterkäse

8 Scheiben Kochschinken

600 g Rahmspinat

200g Schmelzkäse

2 EL süße Sahne

Paprika, Salz, Pfeffer

**Käse max. 45 % Fett i.Tr.**

**600 g Blattspinat**

**100 g Schmelzkäse 20% Fett i.Tr.**

**jodiertes Salz**

Die Makkaroni in Salzwasser kochen, abschütten und erkalten lassen. Kalte Makkaroni halbieren und 8 Stk erst in Butterkäse, dann in Kochschinken einrollen.

Spinat auf eine Fettpfanne streichen und die Röllchen darauf verteilen.

Schmelzkäse in Sahne auflösen, mit Paprika, Salz, Pfeffer abschmecken und auf die Röllchen verteilen.

Im Backofen bei 180 Grad Celsius ca. 50 Minuten backen.

Guten Appetit!

## **Schlemmer-Schmortopf asiatisch mit Naturreis (mild)**

von Familie Engel-Conrad (Aplerbeck)

Sie benötigen:

300 g Putenbrust-Filet

250 g Champignons

1 kl. Glas Steinpilze

1 Zwiebel

1 Glas Pfirsichhälften (z.B. Du darfst)

1 Glas Mungobohnen-Sprossen

Sojasauce

1 Becher Sahne (oder Creme Fraiche)

dazu wird Naturreis gereicht

**1 Becher saure Sahne**

Putenfilet würfeln und ca. 1 Stunde in etwas Sojasauce marinieren.

Zwiebel schälen, grob würfeln und in Olivenöl andünsten, dann das marinierte Fleisch darin anbraten (evtl. noch etwas pfeffern).

Im Schmortopf die gewürfelten Champignons anbraten, salzen und pfeffern. Steinpilze und Mungobohnen und etwas Olivenöl dazugeben und glasig werden lassen. Gewürfelte Pfirsiche und das angebratene Fleisch dazugeben. Zum Schluss die Sahne unterrühren und das Ganze mit geschlossenem Deckel noch etwas schmoren lassen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist (evtl. noch mit Johannesbrotkernmehl anbinden).

Mit gegartem Naturreis (Quellmethode) servieren.

Schmeckt auch hervorragend mit Vollkornspätzle oder Dinkelnudeln.

Viel Spaß beim Nachkochen!

## Nudelauflauf

von Eric (9 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

300g Vollkornnudeln

150g Gouda

**150 g Gouda max. 45 % Fett i.Tr.**

125g Mozzarella

50g Parmesan

150ml Milch

**150 ml Milch (1,5% Fett)**

50g Sahne

**50 g saure Sahne**

2 EL 8-Kräuter TK

Pfeffer

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abkühlen lassen. Alle Käsesorten raspeln. Parmesan, Mozzarella, die Hälfte vom Gouda und die Kräuter mit Nudeln vermischen und in die Auflaufform füllen. Milch und Sahne zusammen mit Pfeffer ebenfalls in die Form geben. Restlichen Gouda auf die Nudeln verteilen. Den Auflauf 15 Minuten bei 175°C überbacken. Mit gemischtem Salat servieren.

## **Salat**

½ Eisbergsalat

½ Gurke

1 rote Paprika

4 EL Mais

Dressing zubereiten aus:

Essig, Öl, Kräutersalz, Pfeffer, Senf, Zucker

**Rapsöl, jodiertes Salz**

Salat und Gurke putzen und mundgerecht schneiden. Mit Mais und Dressing verrühren. Zu Auflauf servieren

## Ente und Kartoffelsalat

von Familie Fikriye (Innenstadt)

### **Ente:**

1 Ente  
2 Zwiebeln  
1 TL Salz  
Sellerie  
Fleischbrühe  
Öl  
Porree  
1 kleine Dose Tomaten  
2 Löffel Erdnüsse

**jodiertes Salz**

**Rapsöl**

### ***Zubereitung:***

Ente in Stücke schneiden. Mit Zwiebeln, Salz und Sellerie in der Fleischbrühe 15 Minuten kochen. Die Entenstücke in der Pfanne mit Öl braten. Für die Sauce Porree mit etwas Öl braten. Tomaten zugeben. Die Ente und die Erdnüsse in die Sauce geben und 30 Minuten bei geringer Hitze kochen.

### **Kartoffelsalat:**

1 kg Pellkartoffeln  
6 Eier  
1 kleines Teeglas Öl  
1 Bund Lauchzwiebeln, klein geschnitten  
1 Bund Petersilie

**3 Eier**  
**3El Rapsöl**

### ***Zubereitung:***

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eier kochen, pellen und in Würfeln schneiden. Restliche Zutaten für die Marinade verrühren, mit den Kartoffelscheiben und den Eiern mischen und abschmecken.

## **Gedünstetes Fischfilet**

von Familie Fricke (Eichlinghofen)

4 dünne Scheiben durchwachsenen Speck in die Pfanne legen, darauf dünn geschnittene Zwiebel-scheiben, kurz anbraten!

Darauf 4 Portionen Kabeljau-, Rotbarsch- oder Seelachsfilet legen, mit reichlich Zitronensaft be-träufeln, salzen und pfeffern.

Alles mit dünn geschnittenen Tomatenscheiben, auch etwas gewürzt, gut bedecken. Deckel auf die Pfanne, und ca. 15 Minuten dünsten lassen, bis der Fisch gar ist!

Dazu kann man Reis oder Kartoffeln reichen.

Zur Begleitung, besonders für die Kinder:

1 – 2 Pfund Mohrrüben mit der Küchenmaschine in feine Streifen schnitzeln, mit reichlich frisch gepresstem Orangensaft und ein wenig Zucker anmachen.

Wenn die Kinder den Speck nicht essen wollen bekommt den der Vater, man braucht den Rauchge-schmack für das Filet!

## Dips

von Familie Groß (Innenstadt)

### **Dip 1:**

1 Packet Philadelphia-Käse  
1 Becher creme fraiche  
1 Becher Sahne  
miteinander verrühren

**200 g Frischkäse 30 % Fett i.Tr.**  
**250 g Joghurt (1,5% Fett)**  
**250 g saure Sahne**

125 g getrocknete Tomaten würfeln  
3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden  
alles vermischen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen

### **Dip 2:**

1 Becher creme fraiche  
500 g Vollmilchyoghurt  
1 Becher Sahne schlagen

**1 Becher saure Sahne**  
**500 g Joghurt (1,5% Fett)**

Yoghurt mit creme fraiche verrühren und mit 1 Päckchen Iglo-8 Kräuter Mischung vermischen  
2 Knoblauchzehen pressen  
1 kleines Glas Kapern hacken  
und beides untermischen  
alles mit der geschlagenen Sahne vermischen

Zu beiden Dips Staudensellerie, Gurkenscheiben oder –stifte, Möhrenstifte, Paprikastreifen etc. reichen

## **Bulgur-Auflauf**

von Familie Jakobs (Kirchhörde)

### **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Bulgur (Reformhaus)

200 g Blumenkohl

200 g Brokkoli

250 Milsana Schmelzkäse

250 g Sahne

**250 g Schmelzkäse (20% Fett i.Tr.)**

**250 ml Milch (1,5% Fett)**

### **Zubereitung:**

Bulgur in 750 ml Salzwasser 15 Minuten kochen, mit Pfeffer würzen.

Blumenkohl und Brokkoli in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

Schmelzkäse mit Sahne aufkochen, mit Muskat würzen.

Bulgur in die Auflaufform geben.

Brokkoli und Blumenkohl darauf verteilen.

Schmelzkäse darüber geben und bei 200 Grad Celsius 15 Minuten überbacken.

Das Gericht hat wenig Kalorien und kostet unter 8 Euro!

Guten Appetit

## Käsekuchen

von Jessica (3 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

1 kg Quark

3 EL Jogurt oder Schmand

5 Eier

200 g Butter

180 g Zucker

1/2 P. Vanillepuddingpulver

2 EL Weizengrieß

2 EL Zitronensaft

1 Prise Salz

100 g Rosinen

**1 kg Magerquark**

**3 El Joghurt (1,5% Fett)**

**jodiertes Salz**

Eier trennen, Eiweiß mit Salz zu Eischnee schlagen. Weiche Butter schaumig rühren, Zucker und Eigelbe dazugeben weiter schlagen. Quark und anderen Zutaten außer Eischnee mit Buttermasse verrühren. Geschlagene Eiweiß zum Schluss leicht mit Quarkmasse vermischen.

Ca. 1 Stunde lang bei 170°C backen.

## Kartoffelgratin

von Katharina (6 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

1,5 kg Kartoffeln

¼ l Milch

¼ l Sahne

Salz Pfeffer

250 g geriebenen Gouda

**¼ l Milch (1,5% Fett)**

**250 g saure Sahne**

**jodiertes Salz**

**250 g geriebener Gouda  
(max. 45 % Fett i. Tr.)**

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden in Auflaufform mit hohem Rand geben mit Salz und Pfeffer würzen. Milch und Sahne zusammen vermischen und über Kartoffeln gießen. Auflaufform in den Backofen stellen und in 175°C 40 Minuten lang überbacken, dann Käse auf Kartoffeln verteilen und weitere 10 Minuten überbacken.

Mit gemischtem Salat servieren.

## Nussküchle (vegetarische Frikadellen)

von Familie Krakoryak (Innenstadt)

Zutaten:

200 g (altes) Vollkornbrot oder (alte) Vollkornbrötchen

150 g Käse (Gouda, Emmentaler o.ä.)

**150 g Käse (max. 45 % Fett i. Tr.)**

100 g Haselnüsse

2 Zwiebeln

Zubereitung:

Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen. 1 TL gekörnte Brühe in ½ Tasse warmen Wasser auflösen und mit der Masse verkneten. Es kann zusätzlich mit 2-3 EL frisch gehackter Petersilie gewürzt werden. Kleine Frikadellen formen und in wenig Fett (**Rapsöl**) backen.

Diese Frikadellen schmecken fast genauso wie die Frikadellen aus Fleisch und werden in unserer Familie sehr gerne sowohl von Kindern als auch von Erwachsenen gegessen.

Die vollwertigen und gesunden Zutaten machen dieses Gericht nicht nur super-lecker, sondern leisten einen Beitrag zur vollwertigen und natürlichen Ernährungsweise, die unsere Familie seit mehreren Jahren praktiziert.

## **Chili con Tofu**

von Familie Kruse (Hombruch)

### **Zutaten für 4 Portionen:**

*Für die Tofumasse:*

450 g Tofu, zerbröckelt

1 Prise Chilipulver

½ TL Salz

**½ TL jodiertes Salz**

2 Zwiebeln, zerhackt

2 Knoblauchzehen, zerhackt

4 Tomaten, gehäutet und gehackt

1 Paprikaschote (grün), in Würfel geschnitten

2 EL Öl

**2 EL Rapsöl**

*Für die Sauce:*

300 ml Tomatensauce

300 ml Gemüsebrühe

2 TL Salz

**½ TL jodiertes Salz**

1 EL Tomatenmark

1 Prise Pfeffer

Chilipulver

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

### **Zubereitung:**

Den Tofu mit Chilipulver und Salz in einer Schüssel vermischen.

Die gehackten Zwiebeln und die Knoblauchzehen mit den Tomaten und der Paprikaschote in Pflanzenöl andünsten, die Tofumischung dazugeben und anbraten. Anschließend beiseite stellen.

Die Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Die Tofumasse, den Mais und die Bohnen dazugeben und kurz köcheln lassen.

(Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten)

## **Reibeplätzchen**

von Lennart (3 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

1 kg Kartoffeln

3 Eier

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

Bratfett Öl

**jodiertes Salz**

**Rapsöl**

Apfelmus

Die Kartoffeln und Zwiebel schälen und fein reiben. Sofort mit Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reichlich Fett in einer Pfanne erhitzen und sehr heiß werden lassen, pro Puffer etwa 2 EL Masse in die Pfanne geben, flach drücken und auf beiden Seiten goldbraun braten. Nebeneinander auf eine heiße Platte legen.

Mit Apfelmus servieren.

## Hackbällchen auf Paprika-Gemüse

von Familie Mertins (Scharnhorst)

### **Zutaten für vier Personen:**

2 Zwiebeln  
3-4 Stiele Thymian  
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
500 g gemischtes Hackfleisch  
4 Eigelb (Größe M)  
2 EL Paniermehl  
1 ½ TL mittelscharfer Senf  
Salz Pfeffer  
6 EL Öl  
800 ml Gemüsebrühe (Instant)  
2 EL Bratenfond  
2 EL brauner Saucenbinder

**jodiertes Salz**  
**6 EL Rapsöl**

### **Zubereitung:**

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von Stielen zupfen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Hackfleisch, Eigelb, Paniermehl, die Hälfte der Zwiebelwürfel und Senf mit den Händen verkneten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Thymians würzen. Aus der Hackmasse 20 Hackbällchen formen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten unter Wenden braten.

Inzwischen restliches Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Paprika und restliche Zwiebeln dünsten. Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und warm halten. Bratfett mit Brühe ablöschen, Bratenfond einrühren, aufkochen, Saucenbinder einrühren und nochmals aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen, Paprikagemüse und Sauce auf einer Platte anrichten. Mit restlichen Thymianblättern bestreut servieren.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Pro Portion ca.

2310 Joule

550 Kalorien

Eiweiß: 29 g

Fett: 33 g

Kohlenhydrate 36 g

## Käsesuppe mit Kartoffeln und Spargel

von Mustafa (3 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

2 kg Spargel

2 kg Kartoffeln

2 EL Butter

3 Schmelzkäse Kräuter

2 Schmelzkäse Sahne

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat

Je 4 EL frisch gehackten Basilikum und Petersilie

**2 EL Rapsöl**

**Schmelzkäse ( 20% Fett)**

**Schmelzkäse ( 20% Fett)**

**100 ml Milch(1,5 % Fett)**

**jodiertes Salz**

Spargel schälen und in ca. 1 cm Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.

Spargel in Butter kurz anbraten zu Seite stellen. Kartoffeln mit Gemüsebrühe 7 Min. lang kochen, dann Spargel beifügen und weitere 10- 15 Minuten kochen.

Schmelzkäse zu Suppe geben und schmelzen lassen. Sahne und Gewürze dazugeben.

Zum Schluss Kräuter drüber streuen.

Mit Brot servieren.

## **Pasta mit Wirsing, Pinienkernen und Pancetta** (für 4 Personen)

von Familie Neumann (Syburg)

200 g Pancetta (italienischer, ungeräucherter Bauchspeck) - zur Not geht auch Bacon, aber Pancetta schmeckt ungleich besser - in Streifen geschnitten

1 mittlerer Wirsing, geputzt und in feine Streifen geschnitten (ohne Strunk, die dickem Blattrippen flachschneiden)

50g Pinienkerne

3 Knoblauchzehen, in Scheiben (man kann auch mehr nehmen, je nach Größe und Geschmack)

2 Kugeln Mozzarella, fein gewürfelt

50 g geriebener Parmesan (auch mehr, wenn man mag)

500 g Farfalle (Schleifchennudeln aus Hartweizengrieß)

**je 250 g Vollkorn- u. helle Nudeln  
jodiertes Salz**

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ein Hauch Muskat

Den Pancetta in einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Dann den Knoblauch dazugeben und anrösten. Falls erforderlich, ein wenig Olivenöl dazugeben. Danach die Pinienkerne. Wenn die Pinienkerne leicht Farbe angenommen haben, den Wirsing hinzugeben, kurz mit anbraten und alles gut durchrühren. Evtl. ein wenig Wasser angießen. Hitze reduzieren und den Wirsing bei geschlossenem Deckel garen, so dass er noch einen leichten Biss hat. Gelegentlich umrühren.

Zwischenzeitlich die Farfalle in Salzwasser al dente garen. Beim Abschütten ca. 1 Kaffeebecher Nudelwasser auffangen. Die Nudeln mit dem Wirsing vermischen. Dann die beiden Käse kräftig unterrühren, dabei immer etwas Nudelwasser hinzugeben. Die Käse sollen schmelzen und sich um die anderen Zutaten legen.

Mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen und mit einem Hauch frisch geriebenem Muskat abrunden. Mit extra Parmesan zum Bestreuen servieren.

## **Bratfisch, Salzkartoffeln, Erbsen und Möhren Gemüse**

von Nicola (5 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

600 g Viktoriabarschfilet

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Weizenmehl

Öl zum braten

**jodiertes Salz**

**Rapsöl**

800 g Kartoffeln

Salz

Gehackten Dill oder Petersilie

**jodiertes Salz**

400 g Möhren

100 g Erbsen TK

1 EL Butter

Salz, Pfeffer, Zucker

**450 g Möhren**

**150 g Erbsen TK**

**1 EL Rapsöl**

**jodiertes Salz**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Nach dem Kochen mit Kräutern bestreuen.

Möhren schälen in dünne Scheiben schneiden. Möhren mit Butter und 2 EL Wasser in den Topf geben und 10 Minuten auf kleine Stufe dünsten, dann Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten erhitzen.

Fisch waschen und trocknen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Von beiden Seiten in Mehl wenden. In heißem Öl braten.

## Streuselkuchen

von Robin (5 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

### **Zutaten für Hefeteig:**

500 g Mehl  
1 P. Hefe  
100 g Zucker  
¼ l lauwarme Milch  
2 Eigelbe  
5 g Salz  
100 g Butter  
Eiweiß zum Bestreichen

**250g Vollkornmehl und 250g Mehl Typ 405**

**¼ l lauwarme Milch (1,5% Fett)**

**5 g jodiertes Salz**

**100 ml Rapsöl**

### **Zutaten für Streusel:**

200 g Mehl  
100 g Zucker  
100 g weiche Butter  
Vanille

**100 g Vollkornmehl und 100g Mehl Typ 405**

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten für Streusel in die Schüssel geben und mit der Gabel zum Streusel verarbeiten. Zutaten für Hefeteig in der angegebenen Reihenfolge in die Schüssel geben und mit dem Handrührgerät mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig im Backofen 15 Minuten aufgehen lassen

(5 Min. 50°, dann Stufe 0), danach kurz durchkneten und auf das Blech ausrollen mit Eiweiß bestreichen. Streusel auf den Teig verteilen noch mal aufgehen lassen, dann backen. Temp: 180°  
Backzeit: 30 Minuten.

## Spagetti Bolognese mit Gurkensalat

von Sophie (6 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

300g Spagetti

**150 g Vollkornspaghetti und 150 g Spaghetti**

1 Zwiebel

2 kleine Knoblauchzehen

300g Rinderzack

600ml passierten Tomaten

1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, Basilikum, Oregano

**jodiertes Salz**

50g geraspelten Parmesan

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl glasig anschwitzen. Dann Hackfleisch dazu geben und anbraten. Wenn kein rohes Fleisch sichtbar ist passierte Tomaten und alle Gewürze unter das Fleisch rühren. 10 Minuten köcheln lassen.

Spagetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Spagetti mit Soße auf den Teller einrichten und mit Parmesan bestreuen. Mit Gurkensalat servieren.

### **Gurkensalat**

1 Schlangengurke

2 EL Schmand

**2 EL saure Sahne**

2 EL Joghurt

**2 EL Joghurt (1,5% Fett)**

Kräutersalz, Pfeffer, Zucker

**jodiertes Kräutersalz**

*Dill*

Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Aus restlichen Zutaten Dressing zubereiten und mit Gurkenscheiben mischen.

**Guten Appetit!**

## Außerirdisches (Grünes) Menü

von Timo (9 Jahre)

von den „Wasser- und Sonnenkindern“ aus der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

### **Spinatnudeln mit Käsesoße**

400g Spinatnudeln  
Salz

**200g Spinatnudeln und 200 g Vollkornnudeln  
jodiertes Salz**

150g Schmelzkäse Sahne  
150g Schmelzkäse Kräuter  
2EL Butter  
2EL Mehl  
100ml Milch  
400ml Gemüsebrühe  
Pfeffer

**150 g Schmelzkäse (20% Fett)  
150 g Schmelzkäse (20% Fett)  
2 EL Rapsöl  
  
100 ml Milch (1,5% Fett)**

Nudeln in Salzwasser kochen.

Milch und Gemüsebrühe in einem Topf heiß werden lassen und beide Schmelzkäsesorten darin auflösen. Aus Butter und Mehl helle Mehlschwitze zubereiten. Die Milch –Käse Mischung zu Mehlschwitze geben und aufkochen. Mit Pfeffer würzen.

Nudel auf die Teller einrichten, Soße drüber gießen

### ***Blattsalat mit Gurke***

Kleine Kopfsalat

Gurke

Essig, Öl, Kräutersalz, Pfeffer, Senf, Zucker (aus allen Zutaten Dressing zubereiten)

Kopfsalatblätter mit kaltem Wasser waschen und in kleine Stücke reißen.

Gurke waschen, schälen und würfeln. Gemüse mit und Dressing verrühren.

**Rapsöl u jodiertes Kräutersalz verwenden**

## Nudelpfanne mit Gemüse

Lieblingsrezept von allen „Wasser- und Sonnenkindern“ der Kindertagesstätte Dortmund-Scharnhorst

### **Zutaten:**

250g Vollkornnudeln z.B. Spiralen  
3-4 Möhren  
250g Broccoli  
50g Porree (weiße Teil)  
1/3 Dose Mais  
3 EL Olivenöl  
120g geraspelten Pikantje von Gouda  
1 Gemüsebrühe Würfel  
Salz, Pfeffer

**jodiertes Salz**

### **Zubereitung:**

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen und waschen. Porree waschen und in Halbringe schneiden. In eine Pfanne mit hohem Rand Olivenöl erhitzen und Möhren drin anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten Broccoli Röschen dazugeben und mit 1 Tasse Gemüsebrühe ablöschen. Wieder 3 Minuten warten bis Porree, Mais und die gekochte Nudeln in die Pfanne kommen. Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Käse über Gemüse und Nudeln streuen, gut vermischen, fertig.

Gutes Gelingen!!!

Guten Appetit!!!

## Gemüse-Truthahn-Eintopf

von Familie Wohlfahrt (Innenstadt-Ost)

500 g Kartoffeln  
4 Stück Möhren  
1 Stück Kohlrabi  
¼ Kopf Blumenkohl  
750g Putenbrust  
1 TL Butterschmalz  
1 l Brühe  
1 Bd. Petersilie  
1 TL Oregano  
1 TL Majoran  
1 TL Thymian  
Salz  
Pfeffer

**600 g Kartoffeln**  
**6 Möhren**

**½ Kopf Blumenkohl**  
**500 g Putenbrust**  
**1 TL Rapsöl**

**jodiertes Salz**

Bei der Putenbrust die eventuell vorhandene Haut entfernen, unter kaltem Wasser waschen.

In 2 x 2 cm Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Putenwürfel von allen Seiten darin anbraten.

Die Brühe einfüllen und aufkochen.

Gemüse putzen, Kartoffeln schälen, alles in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben.

Petersilie waschen und klein hacken mit den anderen Kräutern in die Suppe geben.

Bei mittlerer Hitze 30 min garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# optimiX<sup>®</sup>

optimiX ist die Abkürzung für Optimierte Mischkost, ein Ernährungskonzept für Kinder, Jugendliche und Familien, das vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickelt wurde. Es bildet den Hintergrund für die vorgeschlagenen Änderungen in den Rezepten –die die Rezepte noch gesünder werden lassen.

optimiX deckt den Bedarf an allen Nährstoffen, die Kinder und Jugendliche für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit benötigen. optimiX dient auch der Prävention, denn die empfohlene Ernährung trägt dazu bei, häufigen Krankheiten im Erwachsenenalter, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Osteoporose und Gicht, vorzubeugen.

optimiX kann mit herkömmlichen Lebensmitteln und den üblichen Mahlzeitengewohnheiten in Deutschland umgesetzt werden. Das wichtigste für Kinder und Jugendliche aber ist: optimiX schmeckt.

## **Die Lebensmittelauswahl**

Für die Lebensmittelauswahl bei „optimiX“ gelten drei einfache Regeln, die sich wie Ampelfarben im Straßenverkehr verstehen.

## optimiX

### **Die 3 Regeln**



Die Verbesserungsvorschläge in den Rezepten beruhen auf den im folgenden farblich hervorgehobenen Empfehlungen von optimiX.

Das wichtigste Lebensmittel ist Wasser. Deshalb sollten Getränke zu allen Mahlzeiten und auch zwischendurch zur Verfügung stehen, am besten Leitungswasser oder Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder Saft-Schorlen.

Brot und Getreideprodukte, Kartoffeln, **Gemüse** und Obst sind pflanzliche Lebensmittel, die reich sind an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und weiteren gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen. Diese Lebensmittel sind fett- und kalorienarm und machen satt ohne dick zu machen. Sie sollen daher **reichlich** verzehrt werden.

**Milch und Milchprodukte**, Fleisch und Wurst, Fisch und Eier, sind tierische Lebensmittel. Sie enthalten wichtige Nährstoffe, aber oft auch viel Fett und sollten deshalb in mäßigen Mengen und **fettarmen Varianten** verzehrt werden, z.B. fettarme Milch (1,5 % Fett anstatt Vollmilch 3,5 % Fett). Eine Ausnahme ist fettreicher Seefisch, z. B. Lachs, Hering, Makrele, der gesundheitsfördernde ungesättigte Fettsäuren enthält.

Fetteiche Lebensmittel wie Speisefette (Speiseöl, Butter, Margarine) und Snacks (Chips) sowie zuckerreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Gebäck, Eiscreme, Limonade) enthalten wenig Nährstoffe aber viel Energie und machen dick ohne satt zu machen. Für die Speisenzubereitung ist **Rapsöl** empfehlenswert, denn es übertrifft die anderen Speisefette mit seiner ausgewogenen Fettsäurezusammensetzung.

Auf Süßigkeiten und Snacks muss in optimiX nicht verzichtet werden, wenn sie nur ab und zu und sparsam verzehrt werden.

**Jodiertes Speisesalz**, das sparsam eingesetzt wird, dient der Vorbeugung von Jodmangel (Kropf) der in Deutschland immer noch verbreitet ist.

## **Die Mahlzeiten**

In „optimiX“ werden 5 Mahlzeiten am Tag empfohlen.

- zwei kalte Hauptmahlzeiten, z. B. Frühstück und Abendessen
- eine warme Hauptmahlzeit, z. B. das Mittagessen
- zwei Zwischenmahlzeiten, z. B. das Pausenbrot am Vormittag und ein Imbiss am Nachmittag.

Ob die warme Mahlzeit am Mittag oder Abend gegessen wird ist unerheblich und kann den familiären Gewohnheiten angepasst werden. Wichtig ist es aber, dafür zu sorgen, dass die Familie mindestens einmal am Tag eine gemeinsame Mahlzeit einnimmt, z. B. das Abendessen in entspannter Atmosphäre.

Wie die Mahlzeiten praktisch gestaltet werden können, zeigt anschaulich die neue dreidimensionale optimiX-Mahlzeitenpyramide – und auf der vierten Pyramidenseite erhalten die Kinder Anregungen für Bewegung im Alltag, denn:

„richtig essen - mehr bewegen“ ist der beste Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden für Kinder und Familien.



Bestellung der Pyramide und weiterer Informationen zu optimiX erhalten Sie unter [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

Bestellhotline: 01805-79 81 83