

Steffi Sinzenich

One-Pot - Gerichte für kleine Kinder

Leseprobe

[One-Pot - Gerichte für kleine Kinder](#)

von [Steffi Sinzenich](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Liebe Mamas und Papas,

als Mutter eines Kleinkindes fehlt mir oft die Zeit, um lange in der Küche zu stehen. Da mir eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung aber sehr am Herzen liegt und ich meinem Sohn Tom die verschiedensten Obst- und Gemüsesorten schmackhaft machen möchte, habe ich die schnelle und einfache One-Pot-Küche lieben gelernt. Kombiniert mit leckeren Kartoffeln, Nudeln oder Reis, werden plötzlich selbst Brokkoli und Spinat gern mitgegessen. Und das Schöne: Ihr braucht für alle meine Gerichte nur einen einzigen Topf, eine Pfanne oder ein Backblech. So wird gesundes Kochen und Essen zum Kinderspiel.

Bei meinen Rezepten habe ich mich auf einfache Zutaten konzentriert, die kleine Kinder auch wirklich mögen. Die Gerichte werden sparsam gewürzt und mit leckeren Kräutern verfeinert. Denn schließlich geht es ja am Ende darum, dass die lieben Kleinen alle Gerichte mit Freude essen.

Meine Rezepte sind kinderleicht zubereitet, brauchen nur wenig Zeit und lassen sich ganz einfach variieren.

Und nun wünschen euch Tom und ich viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Eure Steffi

Rezeptregister

A

Apfel

- Apfel-Milchreis 30
- Apfel-Omelett 84
- Gebratener Apfel mit Vanille-Joghurt 32
- Gefüllte Laugenstangen 91
- Orangen-Couscous 34
- Vanille-Porridge mit Apfel 28

Asiapfanne 88

Avocado

- Nudeln Caprese mit Avocado 47
- Quinoa mit Süßkartoffeln 68

B

Banane

- Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
- Haferflocken-Kekse 100
- Himbeer-Bananen-Marmelade 30
- Ofen-Pfannkuchen 100
- Orangen-Couscous 34
- Schoko-Bananen-Porridge 28

Birne

- Warmes Bircher Müsli 32

Blumenkohl

- Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
- Gemüsebrühe ohne Salz 55
- Kartoffelgemüse mit Hähnchen 72
- Nudeln mit Blumenkohl und Parmesan 52
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Reissuppe mit Hackbällchen 66

Brokkoli

- Hähnchen-Curry mit Reis 64
- Hähnchengemüse 97
- Hirse mit Hackfleisch und Brokkoli 65
- Kartoffel-Gemüse-Topf 74

- Nudeln mit Brokkoli und Tomaten 38
- Schnelle Asiapfanne 88
- Süßkartoffel-Curry mit Pute 71

Bulgur

- Bulgursalat 66

C

Champignons

- Das lustige Pizzagesicht 94
- Gemüsereis 58
- Nudeln mit Zucchini und Champignons 38
- Risotto mit Spinat und Champignons 62

Couscous

- Couscous mit Lachs und Zucchini 68
- Orangen-Couscous 34
- Warmer Couscous mit Heidelbeeren 26

D

- Djuvec-Reis 60

E

Ei

- Apfel-Omelett 84
- Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79
- Gemüsepuffer 98
- Kartoffel-Mais-Tortilla 82
- Kartoffel-Möhren-Röstis 86
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Ofen-Pfannkuchen 100
- Pfannentoast mit Spiegelei 80
- Zucchini-Omelett 84

Erbsen

- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Konfetti-Nudeln 44
- Nudel-Frikassee 54

- Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37
- »Risi-Bisi«-Reis 60
- »Wikinger«-Topf 52
- Würstchentopf 41

Erdbeeren

- Grießbrei mit Beeren 26
- Obstsalat mit Quinoa 34

F

- Fischstäbchen 92

- Fruchtige Nudeln mit Mango und Paprika 50

G

- Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79

- Gebratener Apfel mit Vanille-Joghurt 32

- Gefüllte Laugenstangen 91

- Gemüsebrühe ohne Salz 55

- Gemüsepuffer 98

- Gemüsereis 58

- Gnocchi in Tomatensoße 77

- Gnocchi-Zucchini-Pfanne 88

Grießbrei

- Grießbrei mit Beeren 26

Gurke

- Bulgursalat 66

H

Hackfleisch

- Hackbällchen mit Möhren 97

- Hirse mit Hackfleisch und Brokkoli 65

- Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne 86

- Nudeln »Bolognese« 48

- Reissuppe mit Hackbällchen 66

- »Wikinger«-Topf 52

- Haferflocken-Kekse 100

Hähnchen

- Hähnchen-Curry mit Reis 64

- Hähnchengemüse 97

- Hähnchen-Nuggets 92
- Kartoffelgemüse mit Hähnchen 72
- Nudel-Frikassee 54
- Nudeln mit Hähnchen in Tomatensoße 42

Heidelbeeren

- Grießbrei mit Beeren 26
- Obstsalat mit Quinoa 34
- Ofen-Pfannkuchen 100
- Warmer Couscous mit Heidelbeeren 26

Himbeeren

- Grießbrei mit Beeren 26
- Himbeer-Bananen-Marmelade 30

Hirse

- Hirse mit Hackfleisch und Brokkoli 65
- Hirse-Müsli mit Mango 25

K

Kartoffel

- Kartoffelgemüse mit Hähnchen 72
- Kartoffel-Gemüse-Topf 74
- Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne 86
- Kartoffel-Kürbis-Curry 74
- Kartoffel-Mais-Tortilla 82
- Kartoffel-Möhren-Püree 77
- Kartoffel-Möhren-Röstis 86
- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Würstchen-Kartoffel-Topf 72

Kartoffeln

- Gnocchi in Tomatensoße 77
- Gnocchi-Zucchini-Pfanne 88
- Knusperpommes 98

Kichererbsen

- Bulgursalat 66

Kohlrabi

- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- »Risi-Bisi«-Reis 60
- »Wikinger«-Topf 52

Kokosmilch

- Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
- Hähnchen-Curry mit Reis 64
- Kartoffel-Kürbis-Curry 74
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46
- Süßkartoffel-Curry mit Pute 71

Kürbis

- Kartoffel-Kürbis-Curry 74
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46

L

Lachs

- Couscous mit Lachs und Zucchini 68
- Fischstäbchen 92
- Nudeln mit Lachs und Zucchini 47

Lauch

- Würstchen-Kartoffel-Topf 72
- Laugenstangen 91

M

Mango

- Fruchtige Nudeln mit Mango und Paprika 50
- Hirse-Müsli mit Mango 25

Milchreis

- Apfel-Milchreis 30

Möhren

- Gemüsebrühe ohne Salz 55
- Gemüsepuffer 98
- Gemüsereis 58
- Hackbällchen mit Möhren 97
- Kartoffel-Möhren-Püree 77
- Kartoffel-Möhren-Röstis 86
- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Konfetti-Nudeln 44
- Nudeln »Bolognese« 48
- Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46

- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Reissuppe mit Hackbällchen 66
- Schneller Möhrenreis 57
- »Wikinger«-Topf 52
- Würstchen-Kartoffel-Topf 72
- Würstchentopf 41

Müsli

- Hirse-Müsli mit Mango 25
- Warmes Bircher Müsli 32

N

Nudeln

- Fruchtige Nudeln mit Mango und Paprika 50
- Konfetti-Nudeln 44
- Nudel-Frikassee 54
- Nudeln »Bolognese« 48
- Nudeln Caprese mit Avocado 47
- Nudeln mit Blumenkohl und Parmesan 52
- Nudeln mit Brokkoli und Tomaten 38
- Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37
- Nudeln mit Hähnchen in Tomatensoße 42
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46
- Nudeln mit Lachs und Zucchini 47
- Nudeln mit Spinat und Tomaten 42
- Nudeln mit Tomaten und Basilikum 40
- Nudeln mit Zucchini und Champignons 38
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Schnelle Nudelpfanne 80
- Schupfnudel-Gemüse-Pfanne 83
- »Wikinger«-Topf 52
- Würstchentopf 41

O

Obstsalat mit Quinoa 34

Orangen

– Orangen-Couscous 34

P**Paprika**

– Das lustige Pizzagesicht 94
 – Djuvec-Reis 60
 – Fruchttige Nudeln mit Mango und Paprika 50
 – Gemüsereis 58
 – Gnocchi in Tomatensoße 77
 – Kartoffel-Gemüse-Topf 74
 – Konfetti-Nudeln 44
 – Pizzabrötchen 96
 – Schnelle Asiapfanne 88
 – Schupfnudel-Gemüse-Pfanne 83

Pfannentoast mit Spiegelei 80

Pfannkuchen 100

Pizza 94

Pizzabrötchen 96

Pizzagesicht 94

Pommes 98

Porridge

– Schoko-Bananen-Porridge 28
 – Vanille-Porridge mit Apfel 28

Pute

– Süßkartoffel-Curry mit Pute 71

Q**Quinoa**

– Obstsalat mit Quinoa 34
 – Quinoa mit Süßkartoffeln 68

R**Reis**

– Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
 – Djuvec-Reis 60
 – Gemüsereis 58
 – Hähnchen-Curry mit Reis 64
 – Reissuppe mit Hackbällchen 66

– »Risi-Bisi«-Reis 60
 – Risotto mit Spinat und Champignons 62
 – Schneller Möhrenreis 57
 – Tomatenrisotto 62
 Risi-Bisi-Reis 60
 Risotto mit Spinat und Champignons 62

S**Schinken**

– Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37
 – »Risi-Bisi«-Reis 60
 – Zucchini-Omelett 84
 Schneller Möhrenreis 57
 Schoko-Bananen-Porridge 28
 Schupfnudel-Gemüse-Pfanne 83

Spargel

– Nudel-Frikassee 54

Spinat

– Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79
 – Nudeln mit Spinat und Tomaten 42
 – Quinoa mit Süßkartoffeln 68
 – Risotto mit Spinat und Champignons 62

Süßkartoffel

– Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79
 – Hähnchengemüse 97
 – Quinoa mit Süßkartoffeln 68
 – Süßkartoffel-Curry mit Pute 71

T

Toast Hawaii 96

Tomaten

– Bulgursalat 66
 – Djuvec-Reis 60
 – Gnocchi in Tomatensoße 77
 – Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne 86
 – Konfetti-Nudeln 44
 – Nudeln »Bolognese« 48

– Nudeln Caprese mit Avocado 47
 – Nudeln mit Brokkoli und Tomaten 38
 – Nudeln mit Hühnchen in Tomatensoße 42
 – Nudeln mit Spinat und Tomaten 42
 – Nudeln mit Tomaten und Basilikum 40
 – Pizzabrötchen 96
 – Schnelle Nudelpfanne 80
 – Schupfnudel-Gemüse-Pfanne 83
 – Tomatenrisotto 62
 – Zucchini-Brotaufstrich 31
 Tomatenrisotto 62

V

Vanille-Porridge mit Apfel 28

W

Warmer Couscous mit Heidelbeeren 26
 Warmes Bircher Müsli 32
 »Wikinger«-Topf 52
 Würstchen-Kartoffel-Topf 72
 Würstchentopf 41

Z**Zucchini**

– Couscous mit Lachs und Zucchini 68
 – Das lustige Pizzagesicht 94
 – Gemüsepudding 98
 – Gnocchi-Zucchini-Pfanne 88
 – Nudeln mit Hühnchen in Tomatensoße 42
 – Nudeln mit Lachs und Zucchini 47
 – Nudeln mit Zucchini und Champignons 38
 – Zucchini-Brotaufstrich 31
 – Zucchini-Omelett 84

Steffi Sinzenich

One-Pot - Gerichte für kleine Kinder

104 Seiten, kart.
erscheint 2018

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de