

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
- Gemüserieis 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
- Gemüserieis 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 Hühnchen 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

Konfetti-Nudeln 44

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 Hühnchen 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
- Fruchtige 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

Pfannentost 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-Brottaufstrich 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-Brottaufstrich 31
- Zucchini-Omelett 84

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
- Gemüserieis 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
- Gemüserieis 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 Hühnchen 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

Konfetti-Nudeln 44

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 Hühnchen 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
- Fruchtige 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

Pfannentost 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-Brottaufstrich 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-Brottaufstrich 31
- Zucchini-Omelett 84

Gaumenfreundin – mein Foodblog

Ich heiße Steffi und lebe mit meinem Mann und unserem zweijährigen Sohn Tom im schönen Köln. Durch meine Liebe zu gutem Essen ist im Oktober 2013 mein Foodblog Gaumenfreundin.de entstanden, den ich seitdem mit viel Freude betreibe. Ich koche einfach wahnsinnig gern und mir macht es großen Spaß, meine Rezepte und Fotos mit anderen zu teilen.

Ich liebe die gesunde und ausgewogene Küche mit viel saisonalem Gemüse und vielfältigen Früchten. Weil mir als Mutter aber oft die Zeit fehlt, um lange in der Küche zu stehen, bevorzuge ich schnelle und einfache Rezepte, die ohne großen Aufwand zubereitet sind.

Auf meinem Blog schreibe ich über meine Lieblingsrezepte für die ganze Familie, aktuelle und inspirierende Kochbücher, spannende Events, die Ernährung von Babys und Kleinkindern, neue Produkte rund um die gesunde und schnelle Küche, und Dinge des täglichen Lebens, die mir besonders am Herzen liegen.

Schaut doch mal vorbei, ich würde mich sehr freuen!

www.gaumenfreundin.de

gaumenfreundin food & family

KATEGORIE: KÖCHIN FÜR KINDER



FLUGELSAAT FÜR KIDNEYBEIT-SMILLEN-MAYONNAISE-DING-BO

Spender: Tessa, 1. Klasse, 10. Juni 2018. Die Saaten sind in der Mayonnaise und in der Sauce. Die Saaten sind in der Mayonnaise und in der Sauce.

10. Juni 2018

10. Juni 2018

GAUMENFREUNDIN



Die Gaumenfreundin ist eine kulinarische Reise durch die Welt der Gaumen. Die Gaumenfreundin ist eine kulinarische Reise durch die Welt der Gaumen.

REZEPT: KIDNEYBEIT



SCHNELLES KIDNEYBEIT MIT E-PLATZEN

Spender: Tessa, 1. Klasse, 10. Juni 2018. Die Saaten sind in der Mayonnaise und in der Sauce. Die Saaten sind in der Mayonnaise und in der Sauce.

10. Juni 2018



REZEPT: KIDNEYBEIT MIT E-PLATZEN

Spender: Tessa, 1. Klasse, 10. Juni 2018. Die Saaten sind in der Mayonnaise und in der Sauce. Die Saaten sind in der Mayonnaise und in der Sauce.

10. Juni 2018





Kleine Kinder – große Esser

Dank One Pot wird schnelles und gesundes Kochen zum Kinderspiel – ruckzuck stehen leckere Gerichte auf dem Tisch, die allen schmecken.

Warum ich die One-Pot-Küche für Kleinkinder liebe

Stundenlang in der Küche stehen? Berge von Geschirr? Das war einmal. Meine One-Pot-Rezepte für Kleinschmecker sind im Handumdrehen zubereitet.

Die Idee, ein Buch über schnelle One-Pot-Rezepte für kleine Kinder herauszubringen, ist mir durch meinen zweijährigen Sohn Tom gekommen. Da mir als Mutter eines kleinen Wirbelwindes oft die Muße fehlt, um lange Zeit in der Küche zu verbringen, kommen schnelle Eintopf-Rezepte wie gerufen. Und selbst der Abwasch ist bei One-Pot-Gerichten ruckzuck erledigt, schließlich kochen wir die Gerichte, wie der Name schon sagt, in nur einem Topf.

Im turbulenten Alltag einer Mutter ist es oft eine kleine Herausforderung, täglich frisch und abwechslungsreich zu kochen. Schon allein die Suche nach einem

ausgewogenen Rezept kann einem ganz schön Kopfzerbrechen bereiten. Das gemeinsame Mittagessen war auch bei uns lange Zeit ein leidiges Thema. Bis zu dem Tag, an dem ich dann angefangen habe, alle Zutaten für ein Gericht, wie zum Beispiel Gemüse, Kräuter, Nudeln und Soße, zusammen in einem Topf zu kochen. Herausgekommen sind leckere und ausgewogene Gerichte, die kleinen Kindern wirklich schmecken.

Statt lange Zeit in der Küche zu verbringen, nutze ich die gesparte Zeit nun, um mit Tom in Ruhe den Tisch zu decken oder Bücher zu lesen, während das Essen vor sich hin köchelt. Und meine kleine

Küchenhilfe freut sich ganz besonders, die vielen leckeren Lebensmittel für mich in den Topf zu geben, und hilft auch gerne beim Umrühren.

Die Rezepte in diesem Buch

Oft schon wurde ich gefragt, wie ich es schaffe, jeden Tag frisch zu kochen. Aber wenn ihr euch meine Rezepte anschaut, werdet ihr schnell merken, wie kinderleicht das ist. In diesem Buch findet ihr One-Pot-Frühstücksklassiker wie Porridge (Seite 28) oder Milchreis (Seite 30) sowie abwechslungsreiche One-Pot-Rezepte mit Nudeln (Seite 36),

Reis und Getreide (Seite 56) und Kartoffeln (Seite 70). Außerdem widme ich der One-Pan-Küche ein eigenes Kapitel (Seite 78). Hier wird die Mahlzeit in der Pfanne statt im Topf zubereitet. Als Bonus gibt es tolle Fingerfood-Ideen (Seite 90) für die Kleinsten zu entdecken, die ihr schnell und einfach im Ofen zubereiten könnt. Kinder lieben es ganz besonders, allein mit den Händen zu essen. Und auch mein Sohn Tom liebt gesundes Fingerfood, wie zum Beispiel selbstgemachte Hähnchen-Nuggets (Seite 92) oder Hackbällchen (Seite 97) aus dem Ofen.

Alle meine Rezepte sind Kombirezepte und für 1 Erwachsenen und 1 Kleinkind berechnet. Denn meist kann sich nur ein Elternteil um die Betreuung des Kindes kümmern. Sollten zwei Erwachsene mitessen, kann die Menge der Einfachheit halber verdoppelt werden.

Schnell, einfach und gesund

Mehrere Töpfe und Pfannen für ein Gericht? Damit ist dank One Pot nun Schluss, denn hier braucht man nur einen einzigen Topf für ein schnelles und gesundes Essen.

Für keines meiner Gerichte braucht ihr länger als 20 Minuten reine Arbeitszeit. Und auch die Zutatenlisten sind absolut überschaubar.

Leckeres aus Topf, Pfanne oder Ofen

One-Pot-Rezepte

Beim One-Pot-Kochen garen Nudeln, Kartoffeln, Reis, Hirse, Couscous, Quinoa oder Bulgur zusammen mit ausreichend Flüssigkeit, beliebigem Gemüse, Fisch, Fleisch oder Kräutern in einem Topf. So entstehen im Handumdrehen gesunde und leckere Gerichte für die schnelle Familienküche

Neben herzhaften One Pots wie dem Klassiker Nudeln »Bolognese« (Seite 48), dem Würstchen-Kartoffel-Topf (Seite 72) oder dem schnellen Gemüsereis (Seite 58), findet ihr in meinem Buch auch eine Menge süßer Rezepte.

Süße One-Pot-Gerichte eignen sich ganz besonders für das schnelle Familienfrühstück. Denn ein gesundes Frühstück ist die Basis für einen energievollen Start in den Tag. Als Basis für meine leckeren Frühstücksrezepte verwende ich Haferflocken, Hirseflocken, Milchreis, Grieß, Couscous und Quinoa. Getoppt mit viel

frischem Obst ist schnell ein leckeres und ausgewogenes Frühstück gezaubert.

One-Pan-Rezepte

Meine Pfannenrezepte funktionieren ähnlich wie die One-Pot-Gerichte. Alle Zutaten werden in nur einer Pfanne gebraten oder gekocht und ergeben so eine leckere Mahlzeit oder einen tollen Snack. In diesem Buch habe ich euch unsere liebsten Rezepte für die Pfanne zusammengestellt – von der schnellen Asia-pfanne (Seite 88) bis hin zu leckeren Kartoffel-Möhren-Rösti (Seite 86).

One-Sheet-Rezepte

Ofengerichte eignen sich hervorragend für die schnelle Zubereitung von leckerem Fingerfood. Die Zubereitung ist ein Kinderspiel und ihr zaubert mit wenig Aufwand ein leckeres Essen. Ob Hähnchen-Nuggets (Seite 92) oder süße Haferflockenkekse (Seite 100) – die One-Sheet-Gerichte in diesem Buch sind ein leckeres Fingerfood für kleine Entdecker.

Ich habe immer angegeben, bei welcher Temperatur die Gerichte im Backofen gegart werden. Wenn ihr einen Ofen ohne Umluft habt und stattdessen mit Ober-/Unterhitze arbeitet, dann solltet ihr 20°Grad addieren.

Das 1 × 1 des One-Pot-Kochens

Die amerikanische Fernsehköchin und »Über-Hausfrau« Martha Stewart hat mit dem Rezept für ihre »One Pan Pasta« einen echten Trend gestartet. Und das zu Recht! Denn diese schnelle und einfache Art zu kochen funktioniert ganz wunderbar und lässt sich beliebig variieren – ob für vegetarische Gerichte oder Klassiker wie Nudeln »Bolognese« (Seite 48).

Beim One-Pot-Kochen garen mehrere Zutaten zusammen in einem Topf und ergeben so in Rekordzeit eine schmackhafte und ausgewogene Mahlzeit.

Nudeln abgießen? Gemüse in einem zweiten Topf garen? Abspülen von mehreren Töpfen und Pfannen? Nicht nötig!

Grundzutaten beim One-Pot-Kochen sind Nudeln, Kartoffeln, Reis und Getreide. Kombiniert werden können die Basiszutaten mit beliebigem Gemüse, Kräutern, Fisch und Fleisch und werden zusammen in Gemüsebrühe oder Milch gekocht.



Fruchtige Nudeln (Seite 50)

Der richtige Topf beim One-Pot-Kochen: Eigentlich sind alle Töpfe für One-Pot-Gerichte geeignet. Ich empfehle jedoch beschichtete Töpfe. Dann brennt nichts an, auch wenn ihr mal zu beschäftigt seid zum Umrühren.

Essen für kleine Kinder

Ausgewogen, frisch und gesund – meine liebsten Zutaten für abwechslungsreiche One-Pot-Rezepte erfüllen alle Wünsche – und schmecken auch noch!

Der Mix macht's! Grundlage der gesunden Ernährung von Kindern ist eine ausgewogene Mischkost, die aus Obst und Gemüse, Getreideprodukten und Kartoffeln, Milchprodukten und pflanzlichen Ölen besteht.

Die wichtigsten Lebensmittel

Obst & Gemüse

Obst und Gemüse liefern eine Fülle von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Ideal sind 5 Portionen Obst und Gemüse an Tag. Ob roh, gekocht oder als bunter Smoothie spielt dabei keine Rolle. Ich ver-

wende – je nach Saison – bevorzugt regionale Produkte und greife zusätzlich auf TK-Obst und -Gemüse in Bioqualität zurück, welches für One-Pot-Gerichte besonders gut geeignet ist.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Der wichtigste Energielieferant für unsere Körper sind die Kohlenhydrate, von denen Getreideprodukte und Kartoffeln eine Menge enthalten. 4–5 Portionen pro Tag sind ideal für die gesunde Ernährung. Je mehr Vollkornprodukte verwendet werden, desto besser. Meist biete ich Tom einen leckeren Mix aus Vollkorn- und Hartweizennudeln an.

Milchprodukte

Wichtig für das gesunde Wachstum von Kindern ist Kalzium. Schon 500 ml Milch decken den größten Teil des Tagesbedarfs an Kalzium eines Kindes. Zusätzlich zur Milch können auch Käse, Quark und Joghurt einen festen Platz auf dem Kinder-Speiseplan einnehmen. Empfohlen werden 3 Portionen täglich.

Tierische Lebensmittel

Fleisch enthält wichtiges Eisen, Zink und B-Vitamine und sollte zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Besonders gern mögen wir Gerichte mit Hähnchenbrustfilet.

Wegen seines hohen Anteils von Omega-3-Fettsäuren und Jod wird Fisch einmal pro Woche als Ergänzung zum Fleisch empfohlen, daher sind in meinem Buch auch leckere Gerichte mit Lachs zu finden.

Eier enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sollten ein- bis zweimal pro Woche in den Ernährungsplan integriert werden.

Fette

Fette sollten grundsätzlich sparsam verwendet werden. 1 oder 2 Esslöffel pro Tag reichen völlig aus. Für meine Rezepte verwende ich am liebsten pflanzliche Öle (Rapsöl, Olivenöl) sowie Butter und Kokosöl zum Anbraten.

Zucker

Zuckerhaltige Lebensmittel sollten für kleine Kinder nur sehr sparsam auf den Teller kommen. Statt raffinierten Zuckers verwende ich Ahornsirup, Honig, Kokosblütenzucker oder Apfelmark zum Süßen. Aber auch Bananen oder Datteln eignen sich ganz hervorragend, um dem Frühstücksbrei oder Pfannkuchen eine natürliche Süße zu verleihen.

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