

**Steffi Sinzenich**

## **One-Pot - Gerichte für kleine Kinder**

Texte d'exemple

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

depuis [Steffi Sinzenich](#)

éditeur: MVS Medizinverlage Stuttgart



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukas, 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 et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

# 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
- Knusperpomes 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 pages, kart.  
semble 2018

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)