

# Bunte Rezepte für Groß und Klein



*„So gut schmeckt  
Selbstgekochtes!“*



## Liebe Eltern,

mit der Schwangerschaft beginnt ein neuer, spannender Lebensabschnitt, der zahlreiche Veränderungen mit sich bringt. Viele Eltern machen sich Gedanken, ob ihr Nachwuchs mit allem versorgt ist, was er benötigt. Ausreichend und gesund soll es sein, alle Nährstoffe für optimales Wachstum enthalten und gut schmecken soll es. Dazu kommen oft noch individuelle Bedürfnisse und unterschiedliche Vorlieben von Eltern und Kind.

Die in dieser Broschüre vorgestellten Rezepte und Rezeptvariationen sind eine praktische Ergänzung zur Nachlese aus unseren Ernährungsworkshops. Sie zeigen, wie Sie die theoretischen Empfehlungen im familiären Ernährungsalltag umsetzen und so Ihr Kind behutsam an einen gesundheitsbewussten Lebensstil heranführen können.

Die Ernährungsexpertinnen und -experten der ÖGK wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

**Ihre Österreichische Gesundheitskasse**



# Inhalt

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit .....	9
<b>Frühstück, Jause und Zwischenmahlzeiten .....</b>	<b>10</b>
Basisrezept für Porridge .....	10
Fruchtbuttermilch-Shake .....	10
Ruck-Zuck-Weckerl.....	11
Schokocreme mit Avocado .....	11
Gemüsemuffins .....	12
Schnelles Joghurteis .....	12
Energiebällchen .....	13
<b>Aufstriche und Salate .....</b>	<b>14</b>
Topfen-Kräuter-Dip.....	14
Makrelenaufstrich .....	14
Hummus mit Paprika.....	15
Grünkernaufstrich .....	15
Sommersalat .....	16
Wintersalat.....	16
<b>Suppen.....</b>	<b>17</b>
Linsencremesuppe mit Ingwer .....	17
Erbsencremesuppe mit Parmesan .....	17
<b>Vegetarische Hauptspeisen .....</b>	<b>18</b>
Spaghetti mit Pilzbolognese.....	18
Bohnen-Gemüse-Laibchen.....	19
Schneller Rote-Linsen-Eintopf.....	20
<b>Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch .....</b>	<b>21</b>
Gebratener Reis mit Schweinefleisch und Gemüse .....	21
Fleischnäpfchen auf Tomatensoße mit Kichererbsen-Bulgur.....	22
Gebratenes Saiblingsfilet mit Kürbisrisotto.....	23
Fischsuppe.....	24
<b>Süße Hauptspeisen.....</b>	<b>25</b>
Topfenknödel mit Fruchtmus .....	25
Süße Röstli mit Apfelrohkost .....	26

## Ernährung im ersten Lebensjahr.....28

### Die Anfangsbreie ..... 29

Süßkartoffel-Brokkoli-Rindfleisch-Brei .....	30
Kartoffel-Spinat-Ei-Brei.....	30
Kartoffel-Karotten-Hirse-Brei.....	31
Reis-Kürbis-Linsen-Brei .....	31

### Familienküche und Anfangsbrei..... 32

Familie: Gebratenes Forellenfilet mit Brokkoli-Nudeln .....	32
Anfangsbrei: Brokkoli-Forellen-Nudelbrei.....	33
Familie: Faschierte Laibchen mit Karotten-Kartoffelpüree.....	34
Anfangsbrei: Kartoffel-Karotten-Fleisch-Brei.....	35

### Die nächste Mahlzeit ..... 36

#### Obst-/Gemüse-Stärke-Brei..... 36

Paprika-Nudel-Brei.....	37
Zucchini-Reis-Brei.....	37
Erdbeer-Grießbrei.....	38
Hafer-Nuss-Brei mit Birne .....	38

#### Milch-Getreide-Brei ..... 39

Hirse-Muttermilch-Brei mit Obstmus.....	40
Dinkel-Vollmilch-Brei mit Apfel.....	40
Grundrezept Obst-Joghurt/Buttermilch-Brei .....	41

### Beikost ohne Brei ..... 42

Hirsenockerl .....	42
Polentapizza.....	43
Gemüsewaffeln.....	43
Kroketten mit Linsen, Süßkartoffeln und Karotten.....	44
Fischpuffer mit Süßkartoffeln.....	45
Brokkoli-Couscous-Laibchen .....	46
Zucchini-Fleisch-Muffins .....	46
Milchreispufer .....	47
Getreidetaler ohne Zucker .....	47

## Übergang vom Brei zur Familienkost.....48

### Frühstück, Jause und Abendessen..... 48

Gemüsebrot .....	48
Apfeltoast .....	49
Hummus mit Kürbis .....	49

### Basisrezepte für Suppen.....50

Suppengrundlage „Rindsuppe“ .....	50
Suppengrundlage „Gemüsesuppe“ .....	51
Basisrezept „Cremesuppe“ .....	51

### Vegetarische Hauptspeisen ..... 52

Bulgur-Rote-Rüben-Laibchen .....	52
Nudeln mit Linsen-Sugo .....	53
Hirse mit Fenchel .....	53
Grünkernnockerl auf Fisolengemüse .....	54

### Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch.....55

Putengeschnetzeltes mit Zucchini .....	55
Gefüllte Paprika .....	56
Kartoffel-Lachs-Suppe.....	57
Nudeln mit Fisch-Gemüse-Soße .....	57

### Süße Hauptspeisen..... 58

Palatschinken mit Äpfeln .....	58
Kirschenstrudel.....	58

## Ernährung vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr ..... 60

### Frühstück und Jause ..... 61

Nussaufstrich (Hirnschmalz) .....	61
Linsencreme (Linsenquatsch) .....	61
Porridge (Muntermacher).....	62
Bananen-Beeren-Power-Drink (Rosa Zaubertrank) .....	62
Apfelcouscous (Kussi-Kuss).....	63
Fruchtige Bananen-Topfcreme (Schneewittchenspeise) .....	63
Fladenbrot (UFOs).....	64
Eierspeise (Hudri-Wu) .....	64

### Suppen..... 65

Selbstgemachte Suppenwürze (Zauberwürze).....	65
Minestrone (Piratensuppe) .....	66
Linsen-Gemüse-Suppe (Drachenschuppensuppe).....	66

### Speisen für unterwegs.....67

Couscous-Salat (Regenbogensalat) .....	67
Bunt gefüllte Mini-Quiches (Schildkrötenspaß) .....	68
Apfelmus-Muffins (Muffelmonsterkuchen) .....	69

Bratspieße (Laserschwerte) .....	69
Pikant gefüllte Weckerl (Wanderweckerl) .....	70
Brokkoli-Käse-Bällchen (Kanonenkugeln) .....	71
Wraps (Bunte Raketen) .....	71
Brötchen mit Topfen, Apfel und Karotte (Lecker-Schmecker-Brot) .....	72
<b>Vegetarische Hauptspeisen .....</b>	<b>73</b>
Überbackene Gemüsepalatschinken (Pitti Panna) .....	73
Bunter Linseneintopf (Murmeleintopf) .....	74
Gemüseschmarrn mit Kräuter dip (Baggerschmarrn) .....	75
Kaspress-Nuggets (Käsekracher) .....	76
Eiernockerl (Dinoeier) .....	76
<b>Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch .....</b>	<b>77</b>
Kürbis-Curry mit Hühnerfleisch und Basmatireis (Sonnengruß) .....	77
Tomatensuppe mit Gemüse (Pizzatopf) .....	78
Spaghetti mit Gemüse-Fleisch-Sugo (Spaghetti-Kuddelmuddel) .....	78
Lasagne Bolognese (Garfields Lasagne-Party) .....	79
Hühnerspieße mit Champignons (Flattermann mit Zauberpilzen) .....	80
Eintopf mit Gemüse und Faschiertem (Wikinger-Eintopf) .....	81
Gebratenes Saiblingsfilet mit Erbsenrisotto (Fischers Fritze mit Muckikugeln) .....	82
Lachsfilet im Strudelteig (Fisch im Sack) .....	83
Fischstäbchen (Goldbarren) .....	84
Kartoffel-Fisch-Laibchen mit Dillsoße (Löwentaler) .....	84
<b>Süße Hauptspeisen .....</b>	<b>85</b>
Feiner Hirseauflauf (Sandmännchen-Speise) .....	85
Topfenwaffeln mit Früchten (Manschi-Panschi) .....	85
<b>Beilagen .....</b>	<b>86</b>
Dinkel-Gemüserieis .....	86
Einkorn-Risipisi .....	86
Couscous .....	87
Zartweizen .....	87
Bunte Spätzle .....	88
Kartoffelpüree .....	89
Kartoffelwedges .....	89
Dinkelweckerl .....	90
<b>Snacks .....</b>	<b>91</b>
Banane am Spieß (Lolli Banana) .....	91
Himbeereis (Eisbär-Creme) .....	91
Popcorn (Piff-Paff-Puff-Mais) .....	92
Dattel-Nuss-Bällchen (Wahrsager-Kugeln) .....	92
Haferkekse (Kni-Kna-Knusperkekse) .....	93
 Allgemeines & Hygienetipps .....	 94
Glossar & Informationen .....	96







# Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Die Schwangerschaft ist eine gute Möglichkeit, das eigene Essverhalten genauer unter die Lupe zu nehmen. Immerhin versorgen Sie nicht mehr nur sich selbst mit Nahrung, sondern tragen auch zur optimalen Entwicklung Ihres Babys bei.

Schon in der Schwangerschaft werden die künftigen Geschmacksvorlieben Ihres Kindes geprägt. Eine vielseitige Ernährung gibt dem ungeborenen Baby die Möglichkeit, zahlreiche Geschmäcker bereits im Mutterleib kennenzulernen. Das erleichtert den Übergang zur Familienkost, weil das Kind bereits mit vielen Geschmäckern vertraut ist.

Was Ihnen und Ihrem Nachwuchs in der Schwangerschaft und Stillzeit guttut und worauf Sie verzichten sollten, erfahren Sie in unserer Nachlese „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“.

Die folgenden Rezeptideen eignen sich optimal für die Schwangerschaft und Stillzeit, sie können aber auch später in die Familienkost einfließen.



# Frühstück, Jause und Zwischenmahlzeiten

Noch mehr Frühstücksideen finden Sie in den nachfolgenden Kapiteln ab Seite 48 und ab Seite 61

## Pudding-Porridge

### Zutaten für 2 Portionen:

100 g Haferflocken  
350 ml Milch  
150 ml Wasser  
1 Prise Salz  
20 g Puddingpulver (Vanille, Schokolade etc.)  
100 g Topfen  
Bei Bedarf: etwas Zucker oder Honig



### Ein tolles Extra sind Toppings:

Kakaonibs, gehackte Nüsse, Trockenfrüchte, frische Beeren, Apfelstückchen, Zimt, Chia- und Leinsamen können den Porridge aufpeppen.

### Zubereitung:

- Die Haferflocken mit Milch, Wasser und einer Prise Salz in einem Topf aufkochen.
- Das Puddingpulver mit etwas Wasser verrühren und unter den Porridge rühren.
- Topf vom Herd nehmen und Porridge quellen lassen.
- Den Topf unterheben, nach Bedarf süßen und mit Toppings garniert servieren.

**Tipp:** Porridge ist perfekt für die Frühstückspause im Büro oder in der Schule. An heißen Sommertagen kann er auch als Mittagessen verzehrt werden.



## Fruchtbuttermilch-Shake

### Zutaten für 2 Portionen:

250 g Obst  
500 ml Buttermilch  
30 g Haferflocken  
1 EL Leinsamen



### Zubereitung:

- Obst gut waschen, gegebenenfalls entkernen und zerkleinern.
- Mit der Buttermilch, den Haferflocken und den Leinsamen in einem Standmixer pürieren und gleich verzehren.

**Tipp:** Selbstzubereitete Drinks müssen aus hygienischen Gründen gekühlt und am selben Tag verzehrt werden.



## Ruck-Zuck-Weckerl

### Zutaten für 15 Stück:

250 g Weizenmehl  
250 g Roggenvollkornmehl  
1 Pkg. Germ  
1 TL Kümmel  
1 TL Anis  
3 Prisen Salz  
400 ml lauwarmes Wasser  
Mehl zum Bestreuen



### Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem weichen Teig verarbeiten.
- Mit feuchten Händen kleine Weckerl formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Weckerl mit Mehl bestreuen und für ca. 10 Minuten gehen lassen.
- Bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

**Tipp:** Drehen Sie ein Weckerl um und klopfen Sie darauf. Klingt es hohl, ist es fertig gebacken.



## Schokocreme mit Avocado

### Zutaten für 2 Portionen:

½ Avocado  
1 reife Banane  
3 TL Backkakao (ungesüßt)



### Zubereitung:

- Fruchtfleisch der halben Avocado in eine Rührschüssel geben.
- Banane schälen und zusammen mit dem Avocado-Fruchtfleisch pürieren.
- Backkakao hinzufügen, gut verrühren und servieren.





## Gemüsemuffins



### Zutaten für 12 Muffins:

120 g Gemüse (Karotten und Lauch, Erbsen, Brokkoli etc.)  
 1 EL Petersilie  
 210 g Vollkornmehl  
 40 g Hirse- oder Haferflocken  
 ½ Pkg. Backpulver  
 ½ TL Salz  
 1 Ei  
 50 ml Rapsöl  
 100 g geriebener Käse  
 250 ml Buttermilch  
 Thymian

### Zubereitung:

- Karotten fein reiben. Lauch fein nudelig schneiden. Wenn man Erbsen und Brokkoli verwendet, diese vorher bissfest garen. Brokkoli klein schneiden.
- Karotten und Lauch in etwas Öl kurz anrösten.
- Gemüse mit Ei, Buttermilch, Salz, Gewürzen, Kräutern, Käse und Öl verrühren.
- Mehl mit Backpulver vermischen und mit den Getreideflocken unter die Masse heben.
- Teig in Muffin-Formen füllen und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.



**Tipp:** Optional kann fein geschnittener Schinken hinzugefügt werden. Die Zutaten können auch zur Suppeneinlage verarbeitet werden: Für Schöberl den Teig auf ein gefettetes Blech streichen, backen und ausgekühlt in Rauten schneiden.

## Schnelles Joghurteis



### Zutaten für 2 Portionen:

250 ml Naturjoghurt  
 50 ml Milch  
 200 g gefrorene Marillenstücke  
 1 TL gemahlene Vanille

Zum Dekorieren:

Kokosraspel  
 Leinsamen

### Zubereitung:

- Joghurt, Milch, Vanille und die gefrorenen Marillenstücke pürieren – schon ist das Eis fertig!
- Als Dekoration eignen sich frische Beeren, Kokosraspel, gehackte Nüsse oder Ähnliches. Wer es gerne etwas süßer mag, kann auch gefrorene Bananenstücke hinzufügen.



## Energiebällchen



### Zutaten für ca. 25 Stück:

200 g Nüsse  
(z. B. geriebene Walnüsse,  
Mandeln, Cashewkerne)  
200 g Datteln (entsteint)  
4 EL Backkakao (ungesüßt)  
2 EL geschrotete Leinsamen  
2 EL Wasser  
wahlweise 1 Banane

### Zum Wälzen:

Kokosflocken  
Mohn  
geriebene Nüsse

### Zubereitung:

- Alle Zutaten mit einem Standmixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Sollten Sie keinen leistungsstarken Mixer zur Verfügung haben, verwenden Sie bereits geriebene Nüsse und Dattelmus.
- Einen Teelöffel der klebrigen Masse entnehmen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Anschließend in Kokosflocken, Mohn oder geriebenen Nüssen wälzen.
- Im Kühlschrank halten die Kugeln maximal zwei bis drei Tage. Sie können die Kugeln aber auch einfrieren. Einige Minuten kurz auftauen lassen, dann sind sie bereit zum Genuss.

**Tipp:** 3 Kugeln entsprechen etwa 250 kcal.





# Aufstriche und Salate

## Topfen-Kräuter-Dip

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Topfen  
2 EL Sauerrahm  
gehackte Kräuter wie  
Schnittlauch  
Petersilie und  
Basilikum



### Saisonales Gemüse zum Dippen:

z. B. Gurke, Kohlrabi, Karotte etc.

### Zubereitung:

- Topfen mit Sauerrahm glattrühren, gehackte Kräuter untermischen.
- Bei Bedarf mit wenig Salz abschmecken.
- Mit Gemüsesticks genießen.



## Makrelenaufstrich

### Zutaten:

150 g Makrelenfilet in  
eigenem Saft (Dose)  
150 g Frischkäse  
Schnittlauch oder Frühlingszwiebel  
Salz  
Pfeffer



### Zubereitung:

- Makrelenfilets abtropfen und von Haut und Gräten befreien. Frischkäse dazugeben und mit einer Gabel zu einer Masse zerdrücken.
- Etwas gehackten Schnittlauch oder Frühlingszwiebelstücke dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Der Aufstrich kann auch mit anderen Fischarten wie z. B. Forelle zubereitet werden. Bei frischem Fisch darauf achten, dass er vollständig durchgegart wurde.



## Hummus mit Paprika

### Zutaten:

3 Stück rote Spitzpaprika  
1 Dose Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Saft einer ½ Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Kreuzkümmel



### Zubereitung:

- Paprika waschen, halbieren, entkernen und im Ofen bei 200 °C für ca. 20 Minuten grillen bis die Haut dunkel ist. Paprika auskühlen lassen und vorsichtig die Haut abziehen.
- Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



## Grünkernaufstrich

### Zutaten:

75 g Grünkernschrot  
150 ml Wasser  
150 g Topfen  
1 TL Sesamöl  
½ TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
gehackte Petersilie



### Zubereitung:

- Wasser zum Kochen bringen, den Grünkernschrot einstreuen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann weitere 20 Minuten zugedeckt ohne Hitze quellen und anschließend überkühlen lassen.
- Topfen mit Öl und Senf glattrühren, Grünkern untermischen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
- Mit Vollkornbrot genießen.

**Tipp:** Zum Aufstrich kann auch geriebenes Gemüse (z. B. Karotten) hinzugefügt werden.







## Sommersalat

### Zutaten für 2 Portionen:

160 g Quinoa  
400 ml Wasser  
100 g Blattsalat  
100 g Feta (pasteurisiert)  
8 Cocktailtomaten  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamicoessig  
Saft einer ½ Zitrone  
Salz  
Basilikum



### Zubereitung:

- Quinoa gründlich heiß abwaschen und in Wasser für ca. 10 Minuten weichkochen. Vom Herd nehmen, das überschüssige Wasser abgießen und weitere 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- Salat und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke teilen.
- Den überkühlten Quinoa mit Salat, Tomaten, gewürfeltem Feta und den restlichen Zutaten vermischen und noch für etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

**Tipp:** Dieser Sommersalat kann alternativ auch mit anderen Getreidesorten wie Reis, Grünkern oder Hirse zubereitet werden.



## Wintersalat

### Zutaten für 2 Portionen:

2 EL Frischkäse  
4 EL Buttermilch  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Sonnenblumenöl  
Knoblauch  
Kräuter  
1 Fenchelknolle  
1 Karotte  
1 Apfel  
Sonnenblumenkerne  
Kürbiskerne



### Zubereitung:

- Frischkäse, Buttermilch, Zitronensaft, Öl, Knoblauch und Kräuter verrühren.
- Fenchel in feine Streifen schneiden, Apfel würfeln, Karotte grob raffeln und alles in die Marinade geben.
- Mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreut servieren.



# Suppen

Weitere Suppenrezepte finden Sie in den beiden nachfolgenden Kapiteln ab Seite 50 und Seite 65.

## Linsencremesuppe mit Ingwer



### Zutaten für 2 Portionen:

100 g gelbe Linsen  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
1 TL Kurkuma  
ca. 4 cm frischer Ingwer  
600 ml Gemüsesuppe  
Pfeffer  
Koriander, Petersilie

### Zubereitung:

- Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und alles zusammen in Öl anschwitzen.
- Linsen zugeben, kurz anbraten und mit Gemüsesuppe aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren und mit Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Ist die Suppe zu dickflüssig, einfach etwas Wasser zugeben.
- Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie und Koriander garnieren.



## Erbsencremesuppe mit Parmesan



### Zutaten für 2 Portionen:

1 EL Rapsöl  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Erbsen  
400 ml klare Gemüsesuppe oder Wasser  
Salz, Pfeffer  
20 g Parmesan (ohne Rinde reiben)

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch hacken und in Öl leicht andünsten.
- Erbsen zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Suppe für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend fein pürieren.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.
- Mit einer Scheibe Vollkornbrot genießen.





# Vegetarische Hauptspeisen

## Spaghetti mit Pilzbolognese



### Zutaten für 2 Portionen:

200 g gemischte Zuchtpilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge und Shiitake)  
 1 kleine Karotte  
 1 Stange Staudensellerie (ca. 100 g)  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 500 g Dosentomaten (Abtropfgewicht)  
 150 ml Gemüsesuppe  
 ½ TL getrockneter Oregano  
 150 g Vollkornspaghetti  
 20 g Parmesan (ohne Rinde reiben)



### Zubereitung:

- Pilze putzen und fein hacken. Karotte schälen. Sellerie putzen, waschen und entfädeln. Beide Gemüsesorten fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
- Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Gewürfeltes Gemüse, Knoblauch und Zwiebel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 4 bis 5 Minuten glasig andünsten.
- Pilze dazugeben und 3 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dosentomaten und Gemüsesuppe dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser zubereiten. Wasser abgießen und Spaghetti abtropfen lassen.
- Die Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und die Spaghetti darin wenden. Parmesan darüber reiben und servieren.







## Bohnen-Gemüse-Laibchen



### Zutaten für 12 Laibchen:

500 g Bohnen gekocht  
(z. B. Käferbohnen, Kidneybohnen) –  
alternativ: Bohnen aus der Dose  
150 g geriebene Karotten (oder  
anderes Gemüse)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Haferflocken  
3 EL Rapsöl  
Petersilie  
Koriander  
Salz  
edelsüßes Paprikapulver  
Curry  
Kreuzkümmel

### Zubereitung:

- Die gekochten Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken und beiseitestellen.
- Karotten waschen und grob reiben. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter hacken.
- 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstücke, Gemüse und Knoblauch kurz anbraten und dann zu den Bohnen geben.
- Haferflocken, das restliche Öl sowie Kräuter und Gewürze beigeben und abrühren.
- Die Masse für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.
- Backrohr auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Masse aus dem Kühlschrank nehmen, Hände mit Wasser anfeuchten und ca. 12 mittelgroße Laibchen formen. Die Laibchen im Backrohr für ca. 30 Minuten backen und anschließend am besten mit grünem Salat und einem Topfen-Dip genießen.

**Tipp:** Die Laibchen können auch in gut verschlossenen Behältern eingefroren werden.



## Schneller Rote-Linsen-Eintopf



### Zutaten für 2 Portionen:

150 g rote Linsen  
450 ml Wasser  
3 EL Tomatenmark  
1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung) –  
alternativ Currypulver  
1 TL Paprikapulver  
Salz  
Kreuzkümmel

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und so lange leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und eine breiige Konsistenz angenommen haben.
- Den Eintopf abschließend abschmecken und mit Reis oder Fladenbrot genießen.





# Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch

## Gebratener Reis mit Schweinefleisch und Gemüse



### Zutaten für 2 Portionen:

75 g Vollkornreis  
 Salz  
 2 Karotten (ca. 150 g)  
 150 g Chinakohl  
 20 g Cashewkerne  
 1 Stiel Koriander  
 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)  
 100 g Bambussprossen (Glas)  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Limette  
 1 Ei  
 1 TL Sojasoße  
 2 EL Öl  
 150 g Schweinefleisch (Schnitzelfleisch)  
 Pfeffer  
 nach Belieben: Chilipulver

### Zubereitung:

- Den Reis vor dem Kochen gut waschen und dann nach Anleitung in Salzwasser garen.
- Karotten und Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Cashewkerne hacken. Koriander waschen und trockenschütteln. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und pressen. Die Bambussprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Limette waschen und in Scheiben schneiden.
- Ei und Sojasoße in einer Schüssel verquirlen. Die Eimischung in einer Pfanne in einem ½ EL heißem Öl anbraten, herausnehmen und mit 2 Gabeln in kleine Stücke zerteilen. Pfanne auswischen.
- 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chinakohl- und Karottenstreifen dazugeben, unter häufigem Wenden 2 bis 3 Minuten braten.
- Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Mit den Bambussprossen zum Gemüse geben und weitere 2 bis 3 Minuten braten.
- Das Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden und in einem ½ EL Öl gut durchbraten.
- Schweinefleisch und Ei unter den Reis mischen und alles nochmals gründlich erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chili würzen.
- Korianderblättchen abzupfen, mit den Cashewkernen über den Reis streuen und mit Limettenscheiben garnieren.

**Tipp:** Koriander kann gegen Petersilie ausgetauscht oder weggelassen werden. Statt Cashewkernen können auch Erdnüsse oder Mandeln verwendet werden – am besten nicht geröstet und ungesalzen.



## Fleishbällchen auf Tomatensoße mit Kichererbsen-Bulgur



### Zutaten für 2 Portionen:

Für die Tomatensauce:

500 g frische Tomaten (alternativ aus der Dose)

1 Zwiebel

75 g Knollensellerie

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

Gemüsesuppe (ca. 100 ml, je nachdem, wie viel Saft die Tomaten lassen)  
frischer Basilikum

Für die Fleischbällchen:

1 altbackenes Weckerl (alternativ: ca. 60 g Semmelwürfel)

200 g Faschiertes vom Rind

1 Ei

1 Msp. Abrieb einer unbehandelten Zitrone

1 TL Semmelbrösel

getrocknete oder frische Kräuter wie Oregano, Thymian etc.

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

Für den Kichererbsen-Bulgur:

80 g Bulgur roh

100 g Kichererbsen gegart (Konserve oder Glas)

### Zubereitung:

- Tomaten waschen, mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln oder Tomaten aus der Dose verwenden.
- Zwiebel, Sellerie und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zusammen in einem heißen Topf im Öl glasig anschwitzen. Mit Suppe aufgießen (nur, wenn Sie frische Tomaten verwenden) und die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Währenddessen das Weckerl in Würfel schneiden (alternativ: Semmelwürfel verwenden) und in lauwarmer Wasser einweichen.
- Das Faschierte in einer Schüssel mit dem ausgepressten Weckerl, dem Ei, dem Zitronenabrieb, den Bröseln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern verkneten.
- Aus der Masse kleine Bällchen formen. In die Soße legen und mit geschlossenem Deckel 25 bis 30 Minuten bei milder Hitze garen lassen, bis das Faschierte durchgebraten ist. Zwischendurch ab und zu umrühren. Nach Bedarf Suppe nachgießen.
- Für den Bulgur 300 ml Wasser mit wenig Salz in einem Topf zum Kochen bringen und den Bulgur einrieseln lassen. Zugedeckt bei geringer Hitze ziehen lassen, bis das Wasser ganz aufgesaugt ist.
- Kichererbsen gut abspülen, unter den fertigen Bulgur mischen und abschmecken.
- Die Fleischbällchen in der Soße mit gehackten Kräutern bestreuen und mit dem Kichererbsen-Bulgur servieren.







## Gebratenes Saiblingsfilet mit Kürbisrisotto



### Zutaten für 2 Portionen:

125 g Rundkornreis  
 1 kleine Zwiebel  
 1 EL Rapsöl  
 ½ l klare Gemüsesuppe  
 200 g Hokkaidokürbis  
 2 Saiblingsfilets  
 1 Zitrone  
 2 EL Rapsöl  
 Pfeffer  
 1 EL Parmesan (ohne Rinde reiben)

### Zubereitung:

- Für das Risotto den Reis gut waschen.
- Anschließend den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anlaufen lassen, den Risottoreis zugeben und kurz mitrösten.
- Anschließend nach und nach mit heißer Gemüsesuppe aufgießen und unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder Flüssigkeit nachgeben. Nach ca. 10 Minuten den klein geschnittenen Kürbis unter das Risotto mischen und für weitere 10 bis 15 Minuten garkochen.
- Währenddessen die Fischfilets waschen, mit dem Saft der Zitrone beträufeln und mit Pfeffer würzen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfilets beidseitig ca. 5 Minuten durchbraten.
- Das Kürbisrisotto mit Salz, Pfeffer und etwas Parmesan abschmecken und mit den gebratenen Saiblingsfilets servieren.





## Fischsuppe

### Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel  
 1 EL Rapsöl  
 200 g grüner Paprika  
 100 g roter Paprika  
 400 ml Gemüsesuppe  
 200 g Karpfen  
 Lorbeerblätter  
 Pfefferkörner



### Zubereitung:

- Zwiebel schälen, würfeln und in Öl andünsten.
- Paprika waschen, entkernen, in Streifen schneiden und zum Zwiebel geben, kurz mitrösten.
- Gemüsesuppe, Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten.
- Fisch waschen und in Würfel schneiden. 10 Minuten sanft in der Gemüsesuppe köcheln lassen, bis der Fisch durchgegart ist.
- Mit einem Stück Vollkornbrot genießen.



# Süße Hauptspeisen

## Topfenockerl mit Fruchtmus



### Zutaten für 2 Portionen:

250 g Topfen  
40 g Grieß  
40 g Brösel  
1 Ei  
Zimt  
frische Beeren, Kirschen, Marillen je nach Saison

### Zubereitung:

- Topfen, Grieß, Brösel, Ei und Zimt vermengen und den Teig für 15 Minuten kaltstellen.
- Salzwasser zum Kochen bringen.
- Aus dem Teig mit 2 Esslöffeln Nockerl formen und im leicht kochenden Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- Währenddessen aus beliebigem Obst ein Fruchtmus mixen.
- Nockerl aus dem Wasser fischen und mit Fruchtmus genießen.



**Tipp:** Die Topfenockerl schmecken kalt und warm. Je nach Geschmack können Sie die Topfenockerl in geriebenen Nüssen oder Zuckerbröseln schwenken. Dafür einfach etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, Brösel oder Nüsse und etwas Zucker zugeben und die warmen Nockerl darin wenden.

## Pikante Variante:

## Blitztopfenockerl mit Gemüse



### Zutaten für 2 Portionen:

500 g Topfen  
2 EL Brösel  
2 EL Vollkorn Grieß  
2 EL Vollkornmehl  
1 Ei  
Kräutersalz, Muskatnuss, Pfeffer  
gegartes Gemüse nach Wahl

### Zubereitung:

- Zutaten zu einem Teig verarbeiten.
- Nockerl formen und in kochendem Salzwasser 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- Die Nockerl sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.
- Mit Gemüseerataouille oder Blattspinat servieren.





## Süße Rösti mit Apfelrohkost



### Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Äpfel  
 ½ unbehandelte Zitrone  
 1 EL Rosinen  
 2 TL Honig  
 1 Ei  
 1 EL Rohrzucker  
 1 Prise Salz  
 150 g Topfen  
 3 EL Vollkorngrieß (30 g)  
 4 EL feine Haferflocken (30 g)  
 3 TL Rapsöl



### Zubereitung:

- Die gewaschenen Äpfel vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, trockentupfen und die Schale fein abreiben.
- Zitrone auspressen, Saft samt abgeriebener Schale untermischen. Rosinen und Honig unterheben.
- Das Ei in eine Schüssel schlagen. Zucker und eine Prise Salz zufügen und mit einem Handmixer rühren, bis sich der Zucker gelöst hat.
- Topfen, Gries und Haferflocken dazugeben und zu einem Teig verrühren.
- In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Einen Esslöffel in Wasser tauchen und damit 8 Portionen aus der Teigmasse abstechen. In die Pfanne setzen, leicht flachdrücken und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldgelb braten, dann wenden und 2 Minuten fertigbraten.
- Die Puffer mit der Apfelrohkost servieren.







# Ernährung im ersten Lebensjahr

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen Rezeptideen vom Beikoststart bis zum ersten Geburtstag vor. Nähere Informationen rund um die Beikosteinführung entnehmen Sie bitte unserer Nachlese „Richtig essen von Anfang an! Kinder im ersten Lebensjahr“.

## Die ersten Löffelchen

Gerade beim ersten Kind wollen Sie als Eltern natürlich alles richtig machen. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass jedes Kind anders is(s)t. So wird auch das erste Löffelchen sehr unterschiedlich angenommen.

Beginnen Sie mit einer in etwas Wasser schonend gegarten und sorgfältig pürierten Gemüsesorte wie etwa Karotten, Pastinaken, Zucchini, Kürbis etc. Um den Eigengeschmack der Lebensmittel zu bewahren, verzichten Sie auf den Einsatz von Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen. Werden die ersten Löffelchen gut angenommen, kann mit dem Anfangsbrei begonnen werden. Dieser enthält weitere nährstoffreiche Zutaten.

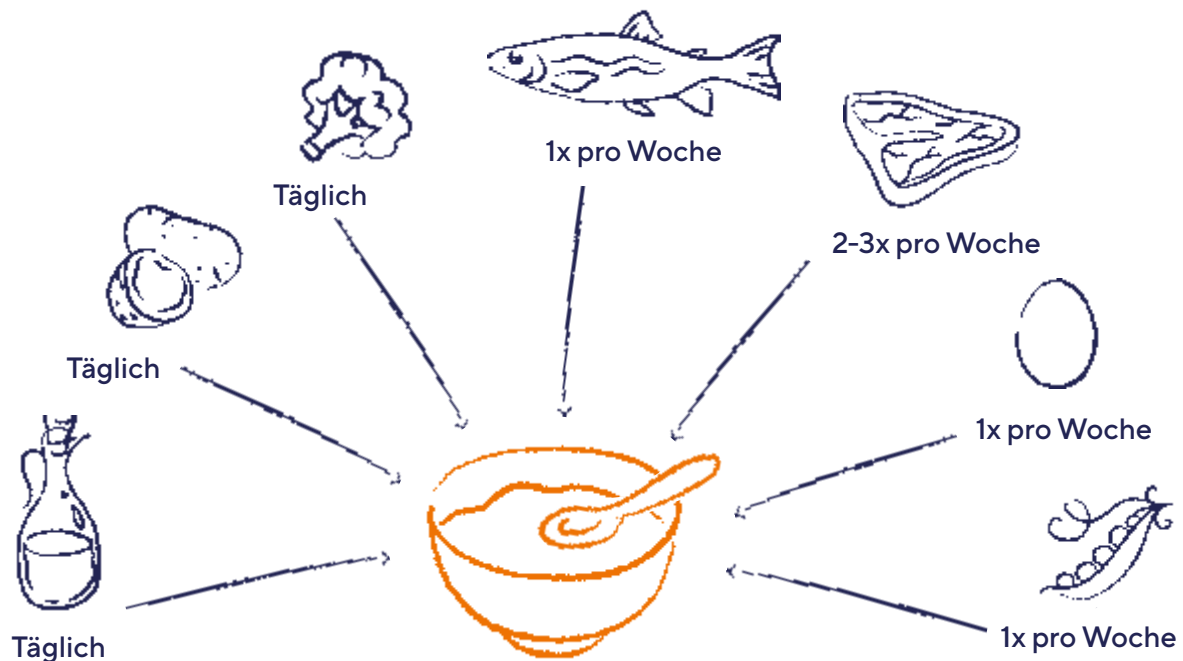


## Übrigens!

Nitratreiche Lebensmittel wie Fenchel, Spinat, Mangold, Rote Rüben maximal einmal pro Tag verwenden und nicht wiedererhitzen.



## Die Anfangsbrei



WIE OFT?	ZUTAT	ZUBEREITUNG
 <b>Täglich</b>	<b>100 g Gemüse</b> z. B. Brokkoli, Kürbis, Karotte, Zucchini, Karfiol, Kohlrabi, Fisolen, Schwarzwurzel, Spargel	Waschen, klein schneiden, weich dünsten und pürieren
	<b>Stärkereiche Zutat</b> z. B. 50 g Kartoffeln, Süßkartoffeln bzw. 10–20 g Getreide in Form von Flocken, Grieß, Teigwaren	Waschen, schälen, kochen, dünsten, fein zerdrücken/pürieren
	<b>10 g Öl</b> (am besten kaltgepresst) z. B. Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Olivenöl	Dem fertigen Brei zugeben
<b>2–3x pro Woche</b>	<b>30 g Fleisch</b> z. B. Rind, Kalb, Schwein, Lamm (rotes Fleisch enthält besonders viel Eisen und sollte deshalb bevorzugt werden)	Faschieren oder fein schneiden, gut durchgaren und danach pürieren
<b>Jeweils 1x pro Woche</b>	<b>1 kleines Hühnerei</b>	Gut durcherhitzen und pürieren
	<b>85 g gegarte Hülsenfrüchte</b> z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen	Gründlich abspülen und danach pürieren
	<b>30 g Fisch</b> z. B. Lachs(-forelle), Forelle, Saibling	Faschieren oder fein schneiden, gut durchgaren und danach pürieren
	<b>20 g eisenreiches Getreide</b> z. B. Hirse, Amaranth, Quinoa, Haferflocken	Waschen, kochen, dünsten, pürieren

## Rezepte für Anfangsbreie



### Süßkartoffel-Brokkoli-Rindfleisch-Brei

#### Zutaten für eine Breimahlzeit:

30 g Rindfleisch  
100 g Brokkoli  
50 g Süßkartoffeln  
1 bis 2 TL Rapsöl



#### Zubereitung:

- Fleisch zerkleinern und in wenig Wasser gut durchdünsten (mindestens 10 Minuten).
- Süßkartoffeln waschen, schälen, würfeln und zum Fleisch geben.
- Brokkoli waschen, zerteilen und mit Fleisch und Süßkartoffeln weichdünsten. Pürieren und Öl unterrühren.



### Kartoffel-Spinat-Ei-Brei

#### Zutaten für eine Breimahlzeit:

1 Ei  
100 g Tiefkühlspinat  
50 g Kartoffeln  
1 bis 2 TL Leinöl



#### Zubereitung:

- Das Ei 10 Minuten hart kochen, schälen und würfeln.
- Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und weichkochen.
- Tiefkühlspinat dazugeben und kurz mitdünsten.
- Kartoffeln, Spinat und Ei pürieren und Öl unterrühren.

**Tipp:** Tiefkühlgemüse ist praktisch und vitaminreich.

Spinat gehört wie Fenchel und Rote Rüben zu den nitratreichen Lebensmitteln. Sie sollten deshalb nur in maximal einer Mahlzeit pro Tag angeboten werden.



## Kartoffel-Karotten-Hirse-Brei

### Zutaten für eine Breimahlzeit:

- 10 bis 20 g Hirseflocken
- 100 g Karotten
- 50 g Kartoffeln
- 1 bis 2 TL Walnussöl



### Zubereitung:

- Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und grob zerkleinern. Beides in wenig Wasser 10 Minuten garen.
- Die Hirseflocken begeben, jedoch nicht mehr aufkochen lassen.
- Alles unter der Zugabe von eventuell 2 bis 3 EL Wasser pürieren.
- Zum Schluss noch 2 TL Öl untermengen.



## Reis-Kürbis-Linsen-Brei

### Zutaten für eine Breimahlzeit:

- 30 g rote Linsen (Rohgewicht)
- 100 g Kürbis
- 10 bis 20 g Reis (Rohgewicht)
- 1 bis 2 TL Olivenöl



### Zubereitung:

- Reis vor dem Kochen waschen und dann in Wasser kochen.
- Kürbis waschen und würfeln, gemeinsam mit den Linsen ca. 15 Minuten weichkochen.
- Gekochten Reis mit Kürbis und Linsen pürieren. Öl unterrühren.

**Tipp:** Vorgegarte Hülsenfrüchte aus Konserven sowie Tiefkühlerbsen eignen sich ebenfalls für diesen Brei.



# Anfangsbreie

Es muss nicht immer extra für das Baby gekocht werden. Versuchen Sie aus Zutaten, die Sie ohnehin für die Familienküche verwenden, einen Brei für Ihr Baby ohne Salz und Gewürze zu zaubern. Hier sind zwei Beispiele, wie man beides vereinen kann:

## Für die Familie:

### Gebratenes Forellenfilet mit Brokkoli-Nudeln



#### Zutaten für 2 Portionen:

100 g Bandnudeln (Vollkorn)  
200 g Brokkoli  
2 Forellenfilets  
10 g Mehl  
2 EL Rapsöl

Für die Familie:

Salz, Pfeffer und Zitronensaft

#### Zubereitung:

- Die Bandnudeln in Wasser kochen.
- Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und weich dünsten.
- Die Nudeln mit dem gedünsteten Brokkoli vermengen und nach Belieben abschmecken.
- Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig in Mehl wenden.
- Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Haut nach unten hineingeben, 3 Minuten anbraten, wenden und auf der anderen Seite 3 bis 5 Minuten fertigbraten.
- Für die Familie mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



## Fürs Baby: Brokkoli-Forellen-Nudelbrei



### Zutaten für eine Breimahlzeit:

100 g Brokkoli  
30 g Forellenfilet  
20 g Nudeln (Vollkorn)  
1 bis 2 TL Rapsöl

Sollten Sie noch kein Gluten (enthalten in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel oder Roggen und den daraus hergestellten Produkten) in die Kost des Kindes eingeführt haben, bereiten Sie den Brei mit anderen stärkehaltigen Lebensmitteln wie z. B. Reis, Kartoffeln oder Süßkartoffeln zu.

### Zubereitung:

- Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und weich dünsten.
- Forellenfilet in wenig Wasser gut durchgaren und anschließend von allen Gräten befreien.
- Nudeln weichkochen.
- Alles zusammen pürieren und abschließend das Rapsöl zugeben.

**Tipp:** Bevorzugen Sie heimische Fische wie Forelle, Alpenlachs oder Saibling und entfernen Sie die Gräten gründlich.





**Für die Familie:****Faschierte Laibchen mit Karotten-Kartoffelpüree****Zutaten für 2 Portionen:**

500 g Kartoffeln  
200 g Karotten  
Muskatnuss  
ca. 125 ml Milch  
250 g gemischtes Faschiertes  
2 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Semmel  
1 Ei  
½ EL Mehl  
1 TL Senf  
Majoran  
Petersilie

**Für die Familie:**

Salz, Pfeffer und Muskat

**Zubereitung:**

- Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Wasser bedecken und für ca. 20 Minuten weichkochen.
- Für die faschierten Laibchen Zwiebel, Knoblauch und etwas Petersilie fein hacken.
- Die Semmel in Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken und mit dem Faschierten mischen.
- Ei, Mehl, gehackte Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Senf untermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und kleine Laibchen formen. Diese auf ein Backblech platzieren und für ca. 30 Minuten bei 180 °C im Backofen gut durchbraten.
- Für das Püree das Kochwasser zum Großteil abgießen.
- Milch zugeben und mit einem Mixer zu einem cremigen Püree verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.





## Fürs Baby: Kartoffel-Karotten-Fleisch-Brei



### Zutaten für eine Breimahlzeit:

100 g Karotten  
30 g Faschiertes  
50 g Kartoffeln  
1 bis 2 TL Rapsöl

### Zubereitung:

- Kartoffeln und Karotten putzen, waschen und in kleine Stücke zerteilen.
- Das Faschierte mit den Kartoffeln und Karotten in wenig Wasser weich dünsten.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren und abschließend das Rapsöl zugeben.



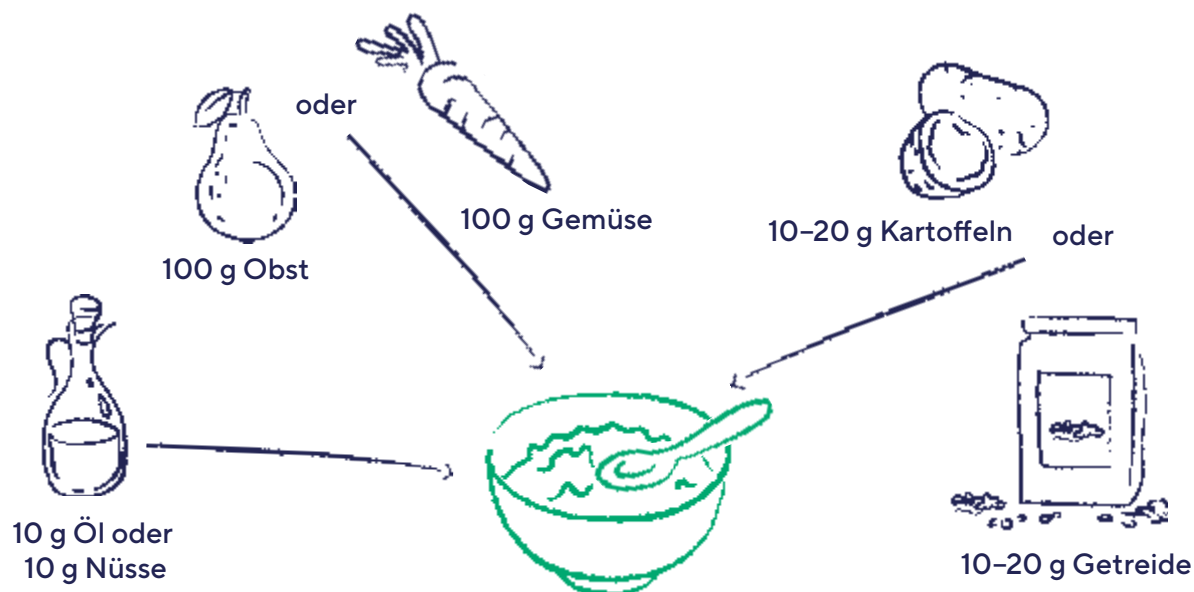
**Tipp:** Je nach gewünschter Konsistenz variiert die Menge der zugegebenen Flüssigkeit.



## Die nächste Mahlzeit

Hat sich Ihr Kind gut an den Anfangsbrei gewöhnt, kann eine zweite Mahlzeit eingeführt werden. Der nächste Brei kann ein Gemüse-/Obstbrei mit Kartoffeln oder Getreide oder auch ein Milch-Getreide-Brei sein. Diese Varianten sind die zweite und dritte Hauptmahlzeit.

### Gemüse-/Obstbrei mit Kartoffeln oder Getreide



BREI-BEISPIEL	ZUTAT	ZUBEREITUNG
Gemüse-/Obst-Brei mit Kartoffeln oder Getreide	<b>100 g Gemüse</b> z. B. Brokkoli, Kürbis, Karotte, Zucchini, Karfiol, Kohlrabi, Fisolen, Schwarzwurzel, Spargel <b>oder</b> <b>100 g Obst</b> z. B. Apfel, Birne, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere, Marille, Pfirsich, Nektarine, Banane, Mango, Melone	Waschen, klein schneiden, bei Bedarf weich dünsten und pürieren  Nitratreiche Lebensmittel (Fenchel, Spinat, Mangold, Rote Rüben) in maximal einer Mahlzeit pro Tag verwenden und nicht wiedererhitzen.
	<b>10-20 g stärkereiche Zutat</b> z. B. Kartoffel, Süßkartoffel bzw. 10-20 g Getreide in Form von Flocken, Grieß, Teigwaren	Waschen, schälen, kochen, dünsten, fein zerdrücken oder pürieren
	<b>10 g Öl</b> (am besten kaltgepresst) z. B. Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Olivenöl <b>oder</b> <b>10 g Nüsse</b> (fein vermahlen oder als Nussmus)	Dem fertigen Brei zugeben

## Paprika-Nudel-Brei



### Zutaten für eine Breimahlzeit:

100 g Paprika  
10 bis 20 g Vollkornnudeln (Rohgewicht)  
1 bis 2 TL Rapsöl

### Zubereitung:

- Paprika teilen, waschen, schneiden und weichdünsten.
- Nudeln weichkochen.
- Alles zusammen pürieren und abschließend das Rapsöl zugeben.



## Zucchini-Reis-Brei



### Zutaten für eine Breimahlzeit:

100 g Zucchini  
10 bis 20 g Reisflocken  
1 bis 2 TL Rapsöl

### Zubereitung:

- Getreideflocken in Wasser aufkochen und 3 bis 5 Minuten quellen lassen.
- Zucchini waschen, schneiden, weichdünsten und pürieren.
- Alles vermengen und abschließend Rapsöl hinzufügen.





## Erdbeer-Grießbrei



### Zutaten für eine Kindermahlzeit:

100 g frische Erdbeeren

20 g Grieß

1 bis 2 TL Walnussöl

### Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
- Grieß je nach gewünschter Konsistenz in Wasser einkochen und mit Erdbeeren und Rapsöl vermischen.

**Tipp:** Tiefkühlbeeren sollten gut durchgetaut werden, um Krankheitserreger abzutöten.



## Hafer-Nuss-Brei mit Birne



### Zutaten für eine Breimahlzeit:

100 g Birne

10 bis 20 g Baby-Haferflocken

1 bis 2 TL geriebene Nüsse

### Zubereitung:

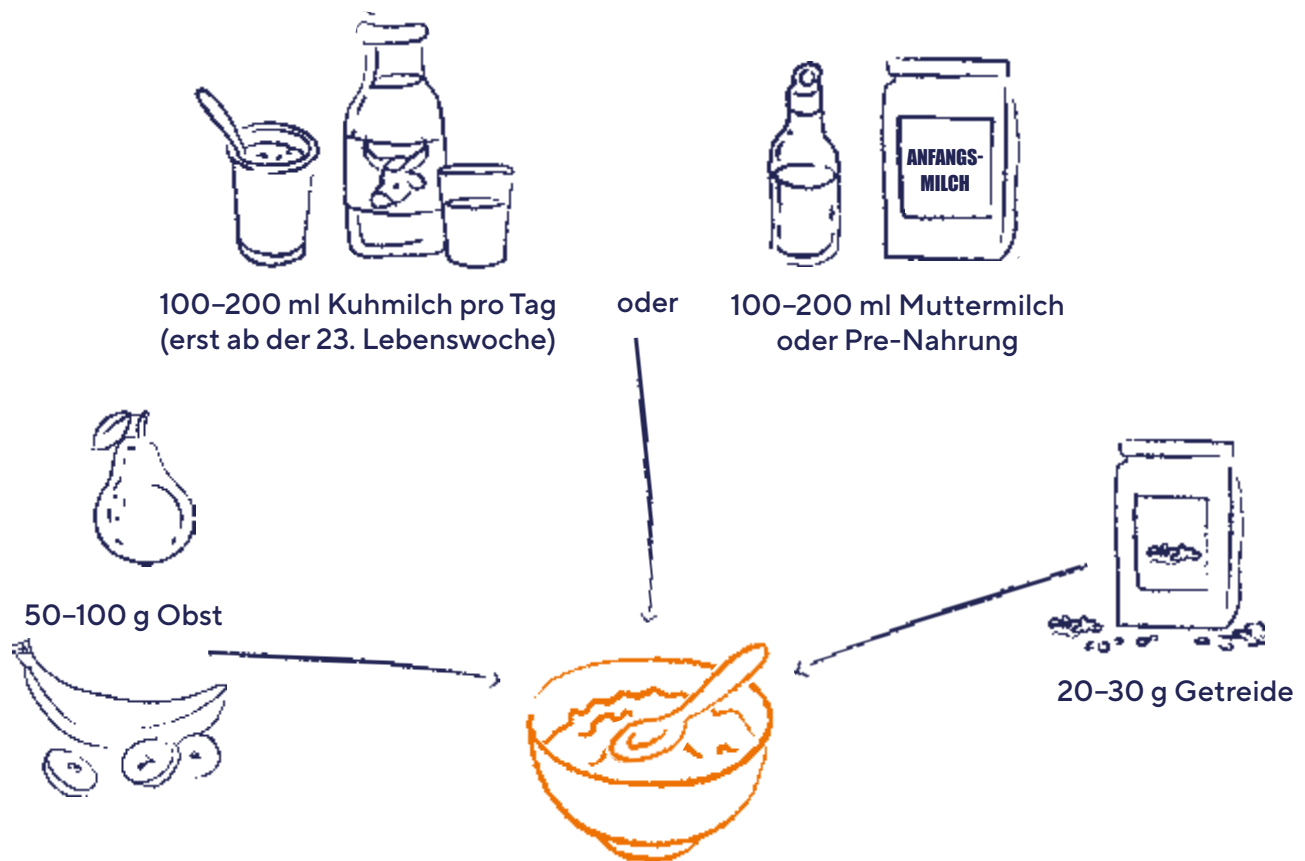
- Birne waschen, klein schneiden, weichdünsten und pürieren.
- Nun die Instantflocken begeben, jedoch nicht mehr aufkochen lassen.
- Geriebene Nüsse einrühren.

**Tipp:** Sollten Sie „Erwachsenenflocken“ verwenden, müssen Sie diese unbedingt aufkochen und auf kleinster Stufe 15 bis 20 Minuten quellen lassen – immer wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.



## Milch-Getreide-Brei

Kuhmilch darf im ersten Lebensjahr nicht als Getränk, sondern nur in Form eines Milch-Getreide-Breis gefüttert werden – und das maximal einmal täglich (erst ab der 23. Lebenswoche).



BREI-BEISPIEL	ZUTAT	ZUBEREITUNG
Milch-Getreide-Brei	<b>100–maximal 200 ml Kuhmilch</b> Pasteurisierte Kuhmilch in Form von Milch, Naturjoghurt oder Buttermilch <b>oder</b> <b>100–200 ml Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung</b>	Milch mit Getreideflocken aufkochen (werden Naturjoghurt, Buttermilch, Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung verwendet, das in Wasser gegarte Getreide unterrühren)
	<b>20–30 g Getreide</b> z. B. in Form von Flocken, Grieß, Teigwaren	Mit Milch aufkochen und weich dünsten (werden Instantflocken verwendet, diese mit heißem Wasser übergießen)
	<b>50–100 g Obst</b> z. B. Apfel, Birne, Beeren, Marille, Pfirsich, Nektarine, Banane, Mango, Melone	Waschen, klein schneiden oder zerdrücken, bei Bedarf weich dünsten oder pürieren (Kerne immer entfernen!)

## Hirse-Muttermilch-Brei mit Obstmus

### Zutaten für eine Breimahlzeit:

200 ml abgepumpte Muttermilch  
2 EL Hirseflocken  
2 EL Obstmus



### Zubereitung:

- Die Hirseflocken mit Wasser in einem Topf erhitzen.
- 3 bis 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flocken aufgequollen sind.
- Obstmus zu den gequollenen Flocken geben.
- Kurz mit den Flocken erwärmen und dann den Topf vom Herd nehmen.
- Nun alles zusammen pürieren.
- Muttermilch in den warmen Brei mischen.

**Tipp:** Muttermilch nicht über 37 °C erhitzen, da sonst wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen. Eine Zugabe von Öl ist nicht nötig. Der Milch-Getreide-Brei kann auch mit Säuglingsanfangsnahrung zubereitet werden. Dafür Säuglingsanfangsnahrung laut Packungsangaben zubereiten.



## Dinkel-Vollmilch-Brei mit Apfel

(ab der 23. Lebenswoche)

### Zutaten für eine Breimahlzeit:

200 ml Vollmilch  
2 EL Dinkelflocken  
2 EL Apfelmus



### Zubereitung:

- Milch aufkochen, die Dinkelflocken langsam einrühren und 5 bis 10 Minuten quellen lassen.
- Das Obstmus einrühren.

**Tipp:** Statt Milch kann auch Joghurt oder Buttermilch für die Zubereitung verwendet werden. Hierfür die Flocken in Wasser aufkochen und quellen lassen und dann ins Joghurt oder in die Buttermilch einrühren.



**Übrigens!**

Allgemeine Infos zur Kuhmilcheinführung entnehmen Sie bitte unseren Workshopunterlagen!





## Grundrezept Obst-Joghurt/ Buttermilch-Brei

### Zutaten für eine Breimahlzeit:

200 ml Naturjoghurt oder Buttermilch  
30 g Getreideflocken  
100 g Obst

### Zubereitung:

- Getreideflocken in wenig kochendes Wasser einrühren und je nach Sorte (Hirseflocken 3 bis 5 Minuten, Dinkelflocken 5 bis 10 Minuten, Haferflocken 15 bis 20 Minuten) quellen lassen.
- Naturjoghurt oder Buttermilch und zerdrücktes oder püriertes Obst untermischen.



## Babynahrung unterwegs

Stellen Sie sich die Frage, wie Sie Breikost mitnehmen können, wenn Sie und Ihr Kind unterwegs sind? Gleich vorweg: Ein Tag unterwegs muss nicht genau so aussehen wie zu Hause. Gerne können Mahlzeiten gegeneinander ausgetauscht werden, z. B. Fingerfood als Hauptmahlzeit und Brei später zu Hause.

Sie können Speisen auch in einer Kühltasche mitnehmen und bei Bedarf erwärmen. Notfalls können Breie auch ohne Erwärmen angeboten werden, sie sollten aber nicht zu lange ungekühlt gelagert werden. Fertige Gläschen sind für unterwegs ebenfalls praktisch. Diese müssen nicht zwingend erwärmt werden.

### Schnelle und gesunde Mahlzeiten

Sollte Ihr Baby bereits Fingerfood mögen, kann es etwas von Ihren Gemüsebeilagen, ein Stück Brot oder Nudeln als Fingerfood in die Hand bekommen. Für den Nachmittags- bzw. Abendbrei eignen sich Instant-Getreideflocken. Sie müssen nur mit heißem Wasser übergossen werden. Das Wasser kochen Sie für diesen Zweck vorher ab. Das abgekochte Wasser kann in einer kleinen Thermoskanne, die ausschließlich für diesen Zweck verwendet wird, mitgenommen werden.

Als Jause bzw. Zwischenmahlzeit sind Obst und Gemüse in verschiedenen Varianten, etwa als Mus oder in Spalten oder Sticks, gut geeignet. Garen Sie dafür „harte“ Gemüse- bzw. Obstsorten vor. Weitere Informationen zur richtigen Lebensmittelauswahl bei Obst und Gemüse entnehmen Sie bitte unserer Nachlese.

Gekaufte Snacks wie z. B. Hirsestangen enthalten häufig Salz, Zucker und unerwünschte Zusatzstoffe. Achten Sie unbedingt aufs Etikett!



## Beikost ohne Brei

In zahlreichen Informationsquellen wird „breifreie Beikost“ als die beste Form der Beikosteinführung angepriesen. Die bekannteste Form ist „Baby-led weaning“. Das Konzept basiert darauf, den Säugling ab Beikoststart an feste Nahrung zu gewöhnen. Für Babys, die von Beginn an keinen Brei mögen, ist eine breifreie Beikost gut geeignet, um zum Essen zu animieren. Der Großteil der Säuglinge benötigt jedoch ein behutsames Heranführen an feste Kost, um sich daran zu gewöhnen.

Sie haben den Eindruck, dass Ihr Baby die feine Konsistenz von Brei auch nach vielen Versuchen in entspannter Atmosphäre ablehnt? Die folgenden Rezepte bieten die Möglichkeit, Mahlzeiten mit festerer Konsistenz zu testen. Beobachten Sie, wie Ihr Kind zurechtkommt und ob es die Speisen besser annimmt.

### Hirsennockerl



#### Zutaten für ca. 25 Stück:

130 g Hirse  
450 ml Wasser (Alternative: salzfreie Gemüsesuppe)  
40 g Haferflocken  
1 Ei  
60 g Dinkelmehl  
120 g fein geraspelt Gemüse  
2 EL Olivenöl

#### Zubereitung:

- Hirse in einem Sieb heiß abwaschen, abtropfen lassen und in einem Topf mit der Flüssigkeit aufkochen lassen.
- Auf kleinster Stufe etwa 20 Minuten quellen lassen und immer wieder umrühren. Die Flüssigkeit soll dann komplett verdampft sein.
- Die Hirse etwas abkühlen lassen, dann mit allen anderen Zutaten ordentlich vermischen.
- Mit 2 Esslöffeln Nockerl formen und direkt in einen Topf mit leicht kochendem Wasser fallen lassen.
- Die Nockerl sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Je nach Größe brauchen sie etwa 5 Minuten.

**Tipp:** Die Nockerl schmecken auch als Suppeneinlage hervorragend!





## Polentapizza



### Zutaten für 1 Blech:

280 g Maisgrieß

1 l Wasser (Alternative: salzfreie Gemüsesuppe)

1 EL Olivenöl

Belag nach Wahl wie z. B. vorgegartes Gemüse

Für die Familie: Oregano zum Nachwürzen

### Zubereitung:

- Flüssigkeit aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.
- Vom Herd nehmen und nochmals 10 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- Die Polenta mit Olivenöl und bei Bedarf mit Oregano verrühren.
- Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen oder in eine gefettete Backform geben.
- Nun kann die Pizza mit dem vorgegarten Gemüse belegt werden.
- Bei 180 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen.



## Gemüsewaffeln



### Zutaten für ca. 6 Stück:

100 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Ei

170 ml Kuhmilch (Buttermilch oder Haferdrink)

200 g geriebenes Gemüse (z. B. 100 g Zucchini

100 g Karotten, Dosentomaten etc.)

Für Kinder über 12 Monate: geriebener Käse

### Zubereitung:

- Das Ei in eine Schüssel schlagen und mit Milch verquirlen.
- Karotte und Zucchini fein reiben.
- Mehl und Backpulver vermischen und in die Ei-Milch-Masse geben – mit einem Mixer oder Schneebesen gut verrühren.
- Am Ende Gemüse (und ab dem 12. Lebensmonat geriebenen Käse) unterrühren. Waffeleisen einschalten und Waffeln ausbacken.



**Tipp:** Zum Dippen passen Joghurt oder Hummus. Die Waffeln können außerdem sehr gut eingefroren werden. Zum Auftauen einfach in den Toaster stecken.



## Kroketten mit Linsen, Süßkartoffeln und Karotten



### Zutaten für ca. 30 Stück:

1 kleine Zwiebel  
1 TL Rapsöl zum Braten  
400 g Süßkartoffeln  
200 g Karotten  
100 g rote Linsen  
250 ml Wasser (Alternative: salzfreie Gemüsesuppe)  
1 Ei  
ca. 50 g Vollkornbrösel

### Zum Panieren:

70 g Vollkornbrösel

### Zubereitung:

- Für die Gemüsemasse die Zwiebel fein würfeln, die Süßkartoffeln und Karotten schälen, putzen und in grobe Würfel schneiden.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse anbraten.
- Die Linsen in einem Sieb kalt abwaschen und abtropfen lassen, dann in die Pfanne geben, mit der Flüssigkeit aufgießen und abgedeckt etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.
- Mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen, sodass eine weiche Masse entsteht.
- Etwa 15 Minuten abkühlen lassen, dann das Ei und die Brösel unterrühren.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- Einen flachen Teller mit Brösel bestreuen. Mit angefeuchteten Fingern etwas Teig nehmen und zu einer Rolle drücken. Sollte der Teig noch zu weich sein und nicht zusammenkleben, können noch mehr Brösel dazugegeben werden. Die Rolle in Stücke teilen, in Brösel wälzen und auf das vorbereitete Blech legen.
- Anschließend die Kroketten ca. 45 Minuten backen.

**Tipp:** Für Kinder ab einem Jahr sind die Kroketten mit einem Topfen-Dip oder in Frischkäse getunkt eine gute Alternative zum klassischen Abendbrot.





## Fischpuffer mit Süßkartoffeln



### Zutaten für eine Erwachsenen- und eine Kinderportion:

250 g Fischfilet (Lachs, Forelle)  
250 g Süßkartoffeln  
1 Ei  
1 kleine Zwiebel  
3 bis 4 EL zarte Haferflocken  
etwas Öl

Für die Familie: Salz, Kräuter

### Zubereitung:

- Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in etwas Wasser für ca. 10 Minuten kochen.
- Anschließend Wasser abgießen und die Süßkartoffeln fein pürieren.
- Das Fischfilet mit der Küchenmaschine faszieren und mit dem Süßkartoffelpüree, dem Ei, der klein gewürfelten Zwiebel und den Haferflocken gut vermischen. Wenn die Masse zu flüssig wirkt, noch Haferflocken dazugeben. Eine Portion für das Baby herausnehmen und den Rest der Masse mit Salz und Kräutern würzen.
- Die erhitzte Pfanne mit Öl auspinseln, etwas Fischmasse hineingeben und flachdrücken.
- Die Puffer bei mittlerer Hitze braten und zwischendurch wenden.

### Achtung!

Unbedingt darauf achten, dass die Fischpuffer gut durchgegart (10 Minuten bei 80 °C) werden.





## Brokkoli-Couscous-Laibchen

### Zutaten für 10 Laibchen:

500 g Brokkoli  
1 Tasse Couscous  
1 Zwiebel  
1 TL Öl  
½ Tasse Semmelbrösel  
2 Eier



### Zubereitung:

- Brokkoli in kleine Röschen teilen, diese in Wasser oder in salzfreier Gemüsesuppe weichkochen, abseihen und abkühlen lassen.
- Couscous mit der doppelten Menge kochen- dem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Öl andünsten.
- Den Brokkoli in eine große Schüssel „bröseln“, Couscous, Zwiebelwürfel, Semmelbrösel und Eier dazugeben und vermischen, bis eine feuchte Masse entsteht.
- Laibchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten.

**Tipp:** Die Laibchen können auch im Backrohr zubereitet werden.

**Variante:** Für die Erwachsenen kann die Masse mit geriebenem Käse und Gewürzen verfeinert werden.



## Zucchini-Fleisch-Muffins

### Zutaten für ca. 15 Mini-Muffins:

190 g Zucchini  
250 g Rinderfaschiertes  
50 g Vollkornmehl  
ca. 30 g Semmelbrösel  
2 TL Backpulver  
½ Zwiebel  
1 TL Öl



### Zubereitung:

- Backrohr auf 175 °C vorheizen.
- Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl leicht anschwitzen.
- Zwiebelwürfel mit den Zucciniraspeln in eine Schüssel geben.
- Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut vermengen.
- Für das Baby etwas herausnehmen, den Rest der Masse mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen.
- Die Masse in Muffinförmchen füllen und markieren. Je nach Größe der Förmchen zwischen 20 und 30 Minuten backen.

**Tipp:** Statt Zucchini können Sie auch andere Gemüsesorten verwenden. Auch andere Fleischsorten eignen sich für das Rezept.





## Milchreispudding

### Zutaten für 20 Stück:

500 ml Milch  
110 g Rundkornreis  
1 Ei  
ca. 100 g Mehl  
Öl zum Braten  
optional: geriebenes Obst



### Zubereitung:

- Milch aufkochen und den vorgewaschenen Reis einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren noch einmal aufkochen lassen.
- Die Hitze so reduzieren, dass der Milchreis zugedeckt ca. 30 Minuten ganz leicht köchelt. Zwischendurch immer wieder umrühren.
- Anschließend Ei und Mehl in den überkühlten Milchreis einrühren. Die Masse sollte dadurch kompakter werden.
- Je nach Lust und Laune noch geriebenes Obst hinzufügen.
- Sollte die Masse zu flüssig erscheinen, noch etwas Mehl dazugeben.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, kleine Teighäufchen hineingeben, flachdrücken und unter vorsichtigem Wenden ausbacken.

**Tipp:** Die Puffer können mit Obstmus, Kompott oder einer fruchtigen Beerensoße serviert werden. Die Masse eignet sich auch für die Zubereitung im Waffeleisen!



## Getreidetaler ohne Zucker

### Zutaten für ein Blech:

175 g Dinkelvollkornmehl  
(oder Weizenvollkornmehl)  
5 EL zarte Haferflocken  
1 EL Nussmus  
(Mandel- oder Haselnussmus)  
1 reife Banane  
4 EL weiche Butter  
optional: Abrieb einer Zitrone oder etwas Vanillemark



### Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Mit einer Gabel die Kugeln leicht flachdrücken und bei 175 °C ca. 15 Minuten backen.

**Tipp:** Die Getreidetaler lassen sich gut in luftdichten Dosen oder Gläsern für zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.



## Übergang vom Brei zur Familienkost

Der Übergang von der Breikost zur Familienkost erfolgt – wie alle anderen Entwicklungsschritte – zu einem individuellen Zeitpunkt. Mit zehn Monaten braucht das Kind kein püriertes Essen mehr, aber vielleicht mag es Brei noch immer. Gegen Ende des ersten Lebensjahres, manchmal auch ein paar Monate früher, zeigen Kinder ein verstärktes Interesse am Essen der Familie. Nichts spricht dagegen, diesen Wunsch zu erfüllen.

Unsere Rezepte sind einfach und variabel. Verwenden Sie gerne auch andere Zutaten, die den Vorlieben Ihres Kindes besser entsprechen. Wollen Sie ein Gericht für die ganze Familie salzen, teilen Sie zuerst die Portion für Ihr Kind ab. So lernt es den Eigengeschmack der Speisen kennen. Würzen Sie stattdessen mit Kräutern.

Ergibt ein Rezept mehr als im Moment gebraucht wird, kann der Rest in einem luftdicht verschlossenen Behälter einmal über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt oder zwei Monate im Tiefkühler eingefroren werden.



## Frühstück, Jause und Abendessen

Weitere Frühstücks- und Jausenideen finden Sie auch ab Seite 61.

### Gemüsebrot



#### Zutaten für ein Kinderbrot:

50 g Gemüse wie z. B. Karotten

½ Scheibe Vollkornbrot (fein gemahlen)

1 TL Butter

#### Zubereitung:

- Die Karotten schälen und fein raspeln.
- Das fein gemahlene Vollkornbrot mit Butter bestreichen und die fein geraspelten Karotten darauf verteilen.

**Tipp:** Die Karottenraspel können auch mit Apfelpapeln vermischt werden. Das Brot schmeckt auch mit fein geraspelter Gurke.



## Apfeltoast



### Zutaten für einen Kindertoast:

- ½ Scheibe Vollkorntoastbrot
- 1 TL Nussmus
- ½ Apfel (50 g)

### Zubereitung:

- Den Vollkorntoast nach Belieben leicht toasten.
- Inzwischen den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und in feine Spalten schneiden.
- Den Toast mit dem Nussmus bestreichen und mit Apfelspalten belegen.



## Hummus mit Kürbis



### Zutaten:

- 500 g Kürbis (Hokkaido)
- 1 Dose Kichererbsen
- 5 EL Kichererbsenwasser
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Zitrone
- 4 EL Sesammus
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Kürbis waschen und das Kerngehäuse entfernen.
- Das Kürbisfleisch in Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl benetzen und im Backrohr bei ca. 200 °C etwa 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
- Kichererbsen abgießen und das Abtropfwasser auffangen.
- Die halbe Zitrone pressen und zusammen mit dem Kürbis, 2 EL Olivenöl und allen anderen Zutaten im Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Falls der Hummus nicht cremig genug ist, noch etwas vom Kichererbsenwasser dazugeben.



**Tipp:** Verwenden Sie Hokkaidokürbis, da dieser nicht geschält werden muss. Sie können den fertigen Hummus mit Brotsticks anbieten. Beachten Sie dabei die Glutenempfehlung.



## Basisrezepte für Suppen

Babys brauchen keine stark gewürzten Speisen. Verzichten Sie bei der Zubereitung auf Salz und verwenden Sie zum Würzen einfach frische Kräuter. Aufgrund des hohen Salzgehaltes sind Suppenwürfel und gesalzene Suppenwürzen im ersten Lebensjahr nicht geeignet.

### Suppengrundlage „Rindsuppe“



#### Zutaten:

1 kg Rindfleisch  
2 l Wasser  
100 g Karotten  
100 g Pastinaken oder Petersilienwurzeln  
2 Stangen Staudensellerie  
½ Stange Lauch  
3 Frühlingszwiebeln  
½ Bund Petersilie

#### Zubereitung:

- Das Gemüse und die Petersilie (mitsamt Stängeln) putzen, waschen und grob zerkleinern.
- Alles in einem Topf mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Eventuell den Schaum abschöpfen und die Hitze reduzieren.
- Die Suppe mindestens 90 Minuten bei schwacher Hitze offen ziehen lassen.
- Das Fleisch durch ein Sieb auffangen und die Suppe in den Topf zurückgießen.

**Tipp:** Diese Suppe kann als Grundlage für andere Suppen verwendet werden. Sie kann auch sehr gut portionsweise eingefroren werden.



## Suppengrundlage „Gemüsesuppe“



### Zutaten:

½ kg saisonales Gemüse  
(z. B. Lauch, gelbe Rübe, Sellerie etc.)  
Krautblätter  
eventuell Spargelstücke  
Petersil- oder Selleriegrün  
2 EL Öl  
1250 ml Wasser

### Zubereitung:

- Das Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden, in einem Topf in Öl anbraten, mit kaltem Wasser aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen.
- Für eine klare Gemüsesuppe abschließend abseihen.



**Tipp:** Als Suppeneinlage bei klaren Suppen wie Gemüsesuppe oder Rindsuppe eignen sich Nudeln, Frittaten (siehe Palatschinkenrezept S. 73), Schöberl oder Grießnockerl.

## Basisrezept „Cremesuppe“



### Zutaten:

650 g Gemüse  
z. B. Wurzelgemüse  
250 g Kartoffeln (mehligkochend)  
1200 ml Wasser  
Suppenkräuter  
z. B. Liebstöckel, Lorbeer

Für die Familie: Salz, Zitronensaft

### Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
- Das Wasser in einem Topf aufkochen lassen und Gemüse, Kartoffeln und Kräuter zugeben.
- Die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren.
- Für die Familie mit Zitronensaft und Salz abschmecken und servieren.



**Tipp:** Diese Suppe kann auch gut mit Hülsenfrüchten zubereitet werden (z. B. gelben oder roten Linsen, Erbsen, Kichererbsen). Einfach die Kartoffeln mit der halben Menge an Hülsenfrüchten ersetzen.



# Vegetarische Hauptspeisen

## Bulgur-Rote-Rüben-Laibchen



### Zutaten für 4 Portionen:

100 g Bulgur  
4 Eier  
60 g Haferflocken  
4 kleine gekochte Rote Rüben  
1 Zwiebel  
2 Karotten  
Petersilie  
4 EL Rapsöl

**Tipp:** Für die Erwachsenen passt ein Kren-Dip gut zu den Laibchen. Dafür 150 g Naturjoghurt mit ½ EL Kren vermischen.

### Zubereitung:

- Bulgur in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser gründlich waschen. Mit 200 ml Wasser in einem Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und anschließend ca. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebel fein hacken und kurz anschwitzen.
- Die weich gekochten Roten Rüben sowie die Karotten schälen und fein reiben.
- Zwiebel und das zerkleinerte Gemüse in eine große Schüssel geben und mit dem überkühlten Bulgur vermengen.
- Eier, Haferflocken und Petersilie untermischen und kleine Laibchen formen.
- Ist die Masse zu weich, bei Bedarf noch weitere Haferflocken dazugeben.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Laibchen beidseitig goldgelb braten und im Backrohr warmhalten.





## Nudeln mit Linsen-Sugo

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund Frühlingszwiebeln  
Knoblauch  
500 g Vollkornnudeln  
2 EL Öl  
125 g rote Linsen  
400 ml Wasser  
1 Tomate  
Kräuter



Für die Familie: geriebener Parmesan (ohne Rinde)

### Zubereitung:

- Die welken grünen Teile der Frühlingszwiebeln abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.
- Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Nudeln in reichlich Wasser zum Kochen bringen.
- Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
- Abgespülte Linsen dazugeben und mit Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei geringer Hitze garen.
- Die Tomate waschen und sehr klein würfeln. Dabei den Stielansatz herausschneiden. Die Tomaten unter die Linsen mischen.
- Die Nudeln abgießen und mit dem Linsensugo mischen.



## Hirse mit Fenchel

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g Hirse  
2 Karotten  
1 Fenchelknolle  
400 ml Wasser  
4 EL Pflanzenöl  
1 EL Petersilie



### Zubereitung:

- Die Hirse mehrmals unter heißem, fließendem Wasser waschen.
- Die Karotten und den Fenchel waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Wasser in einem Topf aufkochen lassen, die Hirse und das Gemüse hineingeben.
- Nach 20 Minuten Garzeit das Öl unterrühren und mit gehackter Petersilie verfeinert servieren. Dazu passt grüner Salat.





## Grünkernnockerl auf Fisolengemüse



### Zutaten für 4 Portionen:

Für die Grünkernnockerl:

60 g Butter  
2 Eier  
3 bis 4 EL Joghurt  
120 g Grünkern  
1 l Wasser  
Muskatnuss

Für das Fisolengemüse:

1 Zwiebel  
600 g Fiolen  
frisches Bohnenkraut  
800 ml Wasser  
1 TL Vollkornmehl  
4 Tomaten  
4 EL frische Petersilie

### Zubereitung:

- Für die Nockerl Butter mit den Eiern schaumig rühren. Joghurt mit Muskat untermischen.
- Den Grünkern mahlen, dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.
- Wasser erhitzen, mit 2 Teelöffeln Nockerl formen und im heißen (nicht kochenden) Wasser 15 Minuten ziehen lassen.
- Für das Gemüse Zwiebel schälen, klein hacken und in Öl andünsten.
- Die Fiolen waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Bohnenkraut ca. 15 Minuten kochen. Abseihen und zu den Zwiebelwürfeln geben.
- Die Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und hinzufügen.
- Mit Vollkornmehl stauben und mit fein gehackter Petersilie abschmecken.
- Grünkernnockerl auf dem Gemüse servieren.



# Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch

Übrigens!

## Fleisch richtig lagern

Frisch gekauftes Fleisch sollte gleich ausgepackt und zugedeckt in einem Kunststoff- oder Glasbehälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vakuumverpacktes Fleisch öffnen Sie am besten erst eine Stunde vor der Zubereitung und lassen es bis zur Verarbeitung im Kühlschrank zugedeckt „lüften“.

Grundsätzlich gilt: Lagern Sie Fleisch maximal drei Tage im kältesten Bereich des Kühlschranks (Glasplatte über dem Gemüsefach). Je stärker das Fleisch zerkleinert ist, desto schneller verdirbt es. Faschiertes sollte daher noch am Tag des Einkaufs verarbeitet werden. Beachten Sie immer auch das Verbrauchs- bzw. Mindesthaltbarkeitsdatum!

Fleisch ist gut zum Tiefkühlen geeignet. Dafür einfach portionieren, flach und luftfrei verpacken und mit Inhalt und Datum versehen. Bei der richtigen Temperatur (minus 18 °C) hält das tiefgekühlte Fleisch drei bis acht Monate. Je fettreicher die Stücke sind, desto kürzer sollte die Lagerdauer sein. Zum Auftauen legen Sie das gefrorene Fleisch am besten verpackt in den Kühlschrank. Wird es zu schnell aufgetaut, verliert es viel Flüssigkeit. Es wird dann beim Zubereiten trocken und verliert an Geschmack.

## Putengeschnetzeltes mit Zucchini



### Zutaten für 4 Portionen:

300 g Putenfleisch  
800 g Zucchini  
2 EL Öl  
800 g Kartoffeln  
Basilikum  
1 EL Joghurt

### Zubereitung:

- Einen Topf mit Wasser zustellen und die Kartoffeln darin kochen, bis sie gar sind.
- Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden und mit gehacktem Basilikum bestreuen.
- In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Putenfleisch darin anbraten.
- Die Zucchini waschen und grob raspeln, in die Pfanne geben, mit 125 ml Wasser aufgießen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Abschließend mit Joghurt verfeinern.
- Das Geschnetzelte mit den gekochten Kartoffeln anrichten.





## Gefüllte Paprika



### Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 g Karotten  
4 EL Rapsöl  
400 g Rinderfaschiertes  
200 g gewaschener, gekochter Reis  
(alternativ Rollgerste, Grünkern etc.),  
8 Stück kleine Paprika  
750 ml passierte Tomaten

Für die Familie:

Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano

**Tipp:** Falls Fülle übrig bleibt, kann diese auch einfach lose in die Tomatensoße gegeben werden. Statt Paprika können Sie auch Zucchini oder Melanzani zum Füllen verwenden.

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch hacken, Karotten waschen und grob reiben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, anschließend das Faschierte und die geriebenen Karotten dazugeben.
- Das gekochte Getreide untermischen und mit Majoran, Oregano sowie für die Familie mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Füllung beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.
- Währenddessen Paprika waschen, den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.
- Das Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die passierten Tomaten in eine Auflaufform geben.
- Fleischfüllung in die Paprika geben, den Paprikadeckel aufsetzen und mit einem Zahnstocher fixieren.
- Die fertig gefüllten Paprika in die Tomatensoße stellen und auf mittlerer Schiene für ca. 30 Minuten garen.





## Kartoffel-Lachs-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Stangen Lauch (ca. 350 g)  
8 mehligere Kartoffeln (ca. 500 g)  
4 EL Rapsöl  
500 g Lachsfilets  
250 ml Milch  
Muskatnuss



Für die Familie: Salz, Pfeffer, Basilikum und Dille

### Zubereitung:

- Lauch putzen, unter fließendem Wasser waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.
- Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen.
- Lauch andünsten, Kartoffeln zufügen und mit 800 ml Wasser zum Kochen bringen.
- Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, bis alles weich ist.
- Lachsfilets abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
- Kartoffel-Lauch-Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren, die Milch unterrühren.
- Die Suppe mit etwas Muskat würzen und nach Belieben mit Wasser verdünnen.
- Lachs in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar köcheln.



## Nudeln mit Fisch-Gemüse-Soße

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Fischfilets (z. B. Lachs, Saibling, Forelle)  
Knoblauch bei Bedarf  
2 EL Zitronensaft  
1 Zucchini  
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Tomate (alternativ: 1 EL Tomatenmark)  
2 EL Pflanzenöl  
400 g Bandnudeln  
1 EL Balsamicoessig



Für die Familie: 1 TL frisch gehackter Oregano

### Zubereitung:

- Den Fisch waschen, würfelig schneiden und mit gehacktem Knoblauch und Zitrone beträufeln.
- Die Zucchini, Paprikaschoten und Zwiebel waschen, putzen und klein schneiden.
- Die Tomate kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und fein würfeln.
- Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch gut durchbraten.
- Die Gemüsewürfel im restlichen Öl braten.
- Mit Balsamico abschmecken und unter den Fisch mengen.
- Die Bandnudeln in einem Topf bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Fisch-Gemüse-Soße mischen.



# Süße Hauptspeisen

## Palatschinken mit Äpfeln

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Eier  
200 g Mehl  
200 ml Mineralwasser  
200 ml Milch  
2 Äpfel  
Öl zum Auspinseln der Pfanne



### Zubereitung:

- Das Ei mit Mehl, Milch und Mineralwasser zu einem Teig verrühren und 15 Minuten quellen lassen.
- Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.
- In einer kleinen Pfanne Öl erhitzen und den Teig hineingießen. Apfelscheiben darauf verteilen.
- Bei schwacher Hitze die Unterseite goldbraun backen, wenden und von der zweiten Seite ebenfalls goldbraun backen.



**Achtung!**

Allgemeine Infos zur Kuhmilcheinführung entnehmen Sie bitte unseren Workshopunterlagen!

## Kirschenstrudel

### Zutaten für einen Strudel:

250 g glattes Mehl  
2 EL Rapsöl  
2 EL Essig  
125 ml lauwarmes Wasser  
2 TL Rapsöl  
50 g geriebene Nüsse  
3 EL Semmelbrösel  
300 g Kirschen



### Zubereitung:

- Mehl mit Öl, Essig und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Öl bestreichen und 30 Minuten rasten lassen. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Kirschen waschen und entkernen.
- Den Strudelteig auf einem Tuch ausziehen.
- Mit Semmelbrösel und geriebenen Nüssen bestreuen. Dabei die Ränder ca. 3 Zentimeter frei lassen. Kirschen auf dem Strudelteig verteilen.
- Den Strudelteig links und rechts einschlagen und anschließend mit Hilfe des Tuches einrollen. Mit 1 TL Rapsöl bestreichen.
- Den Strudel bei 180 °C ca. 35 Minuten im Rohr backen.







# Ernährung vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr

Der Übergang zur Familienkost ist geglückt – wunderbar! Ab jetzt darf Salz sparsam in der Küche verwendet werden. Für unsere Kleinen ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene und bunte Ernährung genau das Richtige. Selbstgemachte Speisen, möglichst frisch gekocht, versorgen die ganze Familie mit wichtigen Nährstoffen. Der große Vorteil vom Selberkochen? Man weiß, was drinnen ist!

Auch im Kleinkindalter spielen eine ausgewogene Lebensmittelauswahl, die sorgsame Zubereitung und die Küchenhygiene eine wichtige Rolle. Wichtige Informationen, welche Lebensmittel aufgrund des erhöhten Verschluckungsrisikos bis zum dritten Lebensjahr noch nicht empfohlen werden, finden Sie in unserer **Nachlese „Richtig essen von Anfang an! Kinder von ein bis drei Jahren“**

Jedes Kind hat irgendwann das Bedürfnis, beim Kochen mitzuhelfen. Das erfordert viel Geduld und Zeit. Allerdings lernen Kinder so frühzeitig Lebensmittel, ihre Verwendung und Zubereitung kennen. Deshalb ist es wichtig, die Kinder so früh wie möglich in den Ernährungsalltag einzubeziehen. So können Kleinkinder beispielsweise beim Ausräumen der Einkaufstasche helfen oder Obst- und Gemüsestückchen auf einem Teller platzieren, während Kindergartenkinder schon bei der Zubereitung von Desserts, Obstsalat oder Rohkost mithelfen oder beispielsweise mit den Eltern gemeinsam Kräuter pflanzen können.

## Tipp!

Lassen Sie jedes Familienmitglied einmal pro Woche „Küchenchefin“ bzw. „Küchenchef“ sein und entscheiden, was gekocht wird.

Unsere Rezepte basieren auf den aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr. Bei Rezepten, die mit **einem Bären gekennzeichnet** sind, können Kinder mithelfen bzw. die Speisen je nach Alter eigenständig zubereiten.



# Frühstück und Jause

## Nussaufstrich

### Zutaten:

250 g Topfen  
200 g Frischkäse  
5 EL gemahlene, geröstete Nüsse  
1 EL gehackte Kräuter  
1 kleine Zwiebel  
Salz  
Pfeffer  
Senf



### Zubereitung:

- Zwiebel fein hacken.
- Topfen und Frischkäse glattrühren.
- Nüsse und gehackte Zwiebel zugeben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.



## Linsencreme

### Zutaten:

75 g rote Linsen  
1 kleine Knoblauchzehe  
½ roter Paprika  
1 EL Rapsöl  
Salz  
etwas Zitronensaft



### Zubereitung:

- Die Linsen waschen, zusammen mit der Knoblauchzehe in einen Topf geben und mit ca. 150 ml Wasser zum Kochen bringen. Linsen bei niedriger Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
- Die Linsen abseihen und auskühlen lassen.
- Paprika waschen und sehr fein hacken.
- Die ausgekühlten Linsen mit dem Öl fein pürieren und den gehackten Paprika untermengen. Mit Zitronensaft und etwas Salz abschmecken.







## Porridge

### Zutaten für 4 Portionen:

8 EL Getreideflocken oder  
gekochtes Getreide (z. B. Hirse,  
Couscous, Quinoa)  
300 ml Milch  
100 ml Wasser



### Zubereitung:

- Milch und Wasser in einem Topf aufkochen, die Getreideflocken bzw. das gekochte Getreide einrühren und einmal aufkochen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und den Brei ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** Dieser Brei wird noch warm genossen und ist besonders sättigend. Je nach Lust und Laune kann er mit Honig, Zimt, gemahlenden Nüssen, Kokosflocken oder Obst verfeinert werden.



## Bananen-Beeren-Power-Drink

### Zutaten für 4 Portionen:

250 ml Buttermilch natur  
1 Becher Naturjoghurt (250 g)  
2 Bananen  
200 bis 250 g frische Beeren  
4 EL Getreideflocken



### Zubereitung:

- Die Getreideflocken in einem verschlossenen Schraubgefäß über Nacht in der Buttermilch einweichen. Am Morgen mit den gewaschenen Beeren und den Bananen mischen und mit einem Pürierstab oder Standmixer mixen.
- Der Drink kann natürlich auch schon am Vorabend fertig gemixt werden.

**Tipp:** Sollte der Drink zu dickflüssig sein, kann er mit Wasser gestreckt werden.



## Apfelcouscous

### Zutaten für 4 Portionen:

250 ml Apfelsaft  
250 ml Wasser  
200 g Couscous  
2 Äpfel  
Rosinen



### Zubereitung:

- Apfelsaft mit Wasser aufkochen, über den Couscous gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- Äpfel reiben und gegebenenfalls mit Rosinen unter den Couscous heben.

**Tipp:** Der Couscous kann schon leicht am Vorabend zubereitet werden. Ersetzen Sie die Äpfel gerne auch durch andere Obstsorten oder Obstmus.



## Fruchtige Bananen-Topfencreme

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Topfen  
2 Bananen  
Saft einer Zitrone  
100 g Naturjoghurt



### Zubereitung:

- Die Banane mit der Gabel fein zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln.
- Den Topfen mit dem Joghurt verrühren und die zerdrückte Banane untermischen.

**Tipp:** Seien Sie kreativ – bereiten Sie die Creme auch mit anderen Früchten der Saison zu!



## Fladenbrot



### Zutaten für 12 Stück:

300 g Vollkornmehl

1 Pkg. Trockengerm

1 Prise Salz

150 ml Wasser

### Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und 12 Kugeln formen. Die einzelnen Kugeln jeweils zu dünnen Fladen ausrollen.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin ohne Öl braten.



## Eierspeise



### Zutaten für 4 Portionen:

6 Stück Eier

1 EL Pflanzenöl

Schnittlauch

Für die Familie:

1 Prise Kräutersalz

### Zubereitung:

- Die Eier mit einem Schneebesen gut verrühren.
- Die Eier in eine Pfanne mit Öl leeren und leicht anstocken lassen.
- Mit dem Teigwender die Eier vom Rand lösen und verrühren. Solange wiederholen, bis die Eier gestockt sind.

**Tipp:** Bis zum 5. Lebensjahr des Kindes sollten die Eier gut durchgebraten werden.





# Suppen

Weitere Suppenrezepte finden Sie im Abschnitt „Ernährung im ersten Lebensjahr“ ab Seite 50.

## Selbstgemachte Suppenwürze



### Zutaten für ca. 8 Gläser:

200 g Zwiebel  
200 g Lauch  
250 g Petersilienwurzeln  
600 g Karotten  
300 g Sellerie  
150 g Tomaten  
100 g Champignons  
4 Knoblauchzehen  
250 g Salz zum Konservieren  
Kurkuma (für eine schöne goldene Farbe)  
Liebstöckel nach Belieben  
Muskatnuss gerieben  
Pfeffer gerieben  
4 bis 8 Wacholderbeeren  
ca. 4 EL Rapsöl

**Hinweis:** Die Suppenwürze ist zwar sehr salzig (die Menge ist zum Haltbarmachen notwendig), kleine Mengen davon genügen aber bereits, um Suppen und anderen Speisen einen vollmundigen Geschmack zu verleihen.

### Zubereitung:

- Gemüse waschen, schälen und mit einem leistungsstarken Mixer zerkleinern.
- Kurz unter ständigem Rühren in einem Topf erhitzen und leicht aufkochen lassen. Salz und Gewürze hinzufügen und heiß in gereinigte kleine Gläser abfüllen.
- Sollte beim Aufkochen der Suppenwürze viel Flüssigkeit (Saft) entstanden sein, diesen nicht mitabfüllen.
- Vor dem Verschließen der Gläser eine Schicht Rapsöl auf die Suppenpaste geben. Das macht sie länger haltbar.
- Die Suppenwürze kühl und dunkel lagern.

**Tipp:** Vor der Verwendung darauf achten, dass die Würze einwandfrei ist. Immer mit sauberem Löffel davon aus dem Glas nehmen. Nach dem Öffnen erneut Öl auf die Suppenpaste leeren und in den Kühlschrank stellen. Mit dieser Suppenwürze ist die Basis für eine klare Suppe gelegt. Diese kann mit einer Einlage gegessen oder als Aufguss für eine Cremesuppe verwendet werden.



## Minestrone

### Zutaten für 4 Personen:

1 Stange Lauch  
1 große Karotte  
1 EL Rapsöl  
1 l Gemüsesuppe  
50 g Suppennudeln  
2 Tomaten  
200 g weiße Bohnen aus der Dose  
Salz  
Pfeffer  
Basilikum  
Petersilie



### Zubereitung:

- Lauch und Karotten waschen, putzen, nudelig schneiden und in einem Topf mit Öl anschwitzen.
- Mit Gemüsesuppe aufgießen und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Nudeln begeben und für 5 Minuten mitkochen.
- Währenddessen die gewaschenen und geguteten Tomaten würfeln.
- Die Tomaten zusammen mit den abgeseihten und gewaschenen Bohnen zur Suppe geben und nochmals kurz durchziehen lassen.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

## Linsen-Gemüse-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Öl  
750 ml Wasser  
100 g Karotten  
100 g rote Linsen  
50 g Knollensellerie  
1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 TL Suppenwürze  
1 Prise Kreuzkümmel oder Kümmel  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch



### Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel hineingeben und 2 Minuten dünsten.
- Mit Wasser aufgießen und die gewaschenen Linsen hinzufügen.
- Kreuzkümmel und Suppenwürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Piratensuppe



Drachenschuppensuppe



## Speisen für unterwegs

Die folgenden Speisen eignen sich gut für den Kindergarten, die Schule oder einen Ausflug. Für eine bessere Haltbarkeit bewahren Sie sie in einer kleinen Kühltasche auf.



Regenbogensalat

### Couscous-Salat



#### Zutaten für 4 Personen:

½ roter Paprika  
½ gelber Paprika  
1 Tomate  
½ Gurke  
200 g Couscous  
1 EL Rapsöl  
Saft einer Zitrone  
Salz  
Minze

#### Zubereitung:

- Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
- Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Den abgekühlten Couscous unter das Gemüse mischen.
- Aus Rapsöl, Zitronensaft, Salz und gehackter Minze eine Marinade bereiten und den Salat damit abschmecken.

**Tipp:** Dieser Salat lässt sich vielseitig abwandeln und kann auch mit anderen Getreidevarianten wie beispielsweise Dinkel, Rollgerste oder Hirse zubereitet werden. Wer mag, kann auch Mozzarella, gebratenen Tofu oder Feta unter den Salat mischen. Geröstete, geriebene Nüsse verleihen dem Salat eine besondere Note.



## Bunt gefüllte Mini-Quiches



### Zutaten für 12 Stück:

Für den Teig:

100 g Mehl (die Hälfte davon Vollkorn)

100 g Topfen

60 g Butter

1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 kleine Zwiebel

50 g Erbsen

100 g Karotten

50 g geriebener Käse

50 g Schinken

2 Eier

125 g Sauerrahm

150 ml Milch

Schnittlauch

Petersilie

etwas Öl für die Förmchen

### Zubereitung:

- Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Für den Teig alle Zutaten rasch verkneten und für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen, Zwiebel klein schneiden und Karotten fein reiben. Den Schinken klein würfeln.
- Sauerrahm mit Milch und Eiern verrühren, Schinkenwürfel, geriebenen Käse und die gehackten Kräuter untermischen.
- Muffinförmchen mit Öl auspinseln, den Teig dünn ausrollen und die Förmchen damit auslegen. Das Gemüse kann nun je nach Lust und Laune in die einzelnen Muffinförmchen gelegt werden. Sind alle Förmchen befüllt, die Sauerrahmmischung darüber gießen.
- Im Backrohr für ca. 30 Minuten backen.

**Tipp:** Die bunten Quiches können je nach Saison und Geschmacksvorlieben mit unterschiedlichen Gemüsesorten befüllt werden. Sie schmecken auch kalt und können ideal für die Jause unterwegs eingepackt werden.





## Apfelmus-Muffins



### Zutaten für 12 Muffins:

70 g Butter  
1 TL Zimt  
2 Eier  
200 g Apfelmus  
130 ml Milch  
250 g Dinkelvollkornmehl  
1 Pkg. Backpulver  
3 EL geriebene Nüsse

### Zubereitung:

- Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Zimmerwarme Butter schaumig schlagen.
- Nach und nach zuerst Zimt und Eier und dann Apfelmus und Milch unterrühren.
- Das Mehl mit Backpulver vermischen und langsam unter den Teig heben.
- 12 Muffinförmchen bereitstellen, den Teig einfüllen und mit geriebenen Nüssen bestreuen.
- Für ca. 25 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.



Muffelmonsterkuchen

## Brotspieße



### Zutaten für 4 bis 6 Spieße:

2 Scheiben Vollkornbrot  
90 g Schnittkäse (z. B. Gouda)  
Gemüse der Saison  
(z. B. Karotte, Salatgurke, Radieschen, Paprika, Cocktailtomaten)  
Holzspieße

### Zubereitung:

- Gemüse gut waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Brot und Käse in kleine Würfel schneiden.
- Alles abwechselnd auf die Spieße stecken.



Laserschwerte

## Pikant gefüllte Weckerl



### Zutaten für 16 bis 20 Stück:

Für den Brotteig:

400 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

200 g glattes Mehl

1 Pkg. Trockengerm

1 TL Sauerteigextrakt (wenn verfügbar)

350 bis 400 ml lauwarmes Wasser oder

Buttermilch

3 bis 4 TL Rapsöl

2 TL Salz

1 EL Brotgewürz

Sesam, Leinsamen etc. zum Bestreuen

kleines Ei zum Bestreichen

Für die Fülle:

150 g Schinken in dünnen Scheiben (oder  
vegetarisch: 150 g Edamer oder Gouda in  
Scheiben oder Feta)

3 hartgekochte Eier

3 kleine Essiggurkerl

50 g roter Paprika

1 EL Senf

1 EL Sauerrahm

Salz

Pfeffer

Kräuter nach Belieben:

Petersilie, Schnittlauch, Dille etc.

### Zubereitung:

- Für den Teig beide Mehlsorten mit Trockengerm, Salz, Sauerteigextrakt und Brotgewürz vermischen. Wasser bzw. Buttermilch und Öl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
- Für die Fülle Schinken (oder Käse), Eier, Essiggurkerl und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten verrühren. Gut würzen.
- Teig in ca. 16 bis 20 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln etwas ausrollen und die Fülle in die Mitte der Kugeln setzen. Die Fülle ganz mit dem Teig umschließen, mit der Teigöffnung nach unten auf ein Backblech setzen und 20 Minuten gehen lassen.
- Mit versprudeltem Ei bestreichen und mit Saaten bestreuen.
- Im Rohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Der Teig lässt sich auch mit 300 g Vollkornmehl, 100 g Hafermark und 200 g glattem Mehl zubereiten. Durch Verwendung von Buttermilch statt Wasser wird der Teig noch etwas reicher an Eiweiß.



Wanderweckerl





Kanonenkugeln

## Brokkoli-Käse-Bällchen

### Zutaten für 20 Stück:

1 kg Brokkoli (frisch o. tiefgekühlt)  
100 g Haferflocken  
1 EL Öl  
1 TL Salz  
200 g geriebener Käse, z. B. Gouda



### Zubereitung:

- Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
- Brokkoli mit Wasser bedeckt in einem Topf zum Kochen bringen, bei geschlossenem Deckel etwa 4 Minuten köcheln lassen und anschließend kalt abgießen.
- Brokkoli in einer Schüssel mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Haferflocken, Öl, Käse und Salz hinzufügen und gut vermischen.
- Aus der Brokkoli-Käse-Mischung kleine Bällchen formen (eventuell mit Eisportionierer), auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten im Ofen backen.

**Tipp:** Weitere Gewürze wie Muskat, Pfeffer oder frische Kräuter können in der Masse nach Belieben ergänzt werden.



Bunte Raketen

## Wraps

### Zutaten für 4 Portionen:

Palatschinken oder 1 Pkg.  
Weizentortillas



Belag nach Geschmack:

Frischkäse  
Salat  
Gemüse (Paprika, Gurken,  
Tomaten, Karotten)  
Käse  
Schinken

### Zubereitung:

- Palatschinken oder Tortillas mit Frischkäse bestreichen.
- Salatblatt drauflegen und nach Geschmack Gemüse, Käse und Schinken auf den Wraps verteilen.
- Wie Palatschinken eng aufrollen und in Butterpapier einschlagen.

**Tipp:** Auch Grillgemüse eignet sich als Füllung. Zucchini, Melanzani oder Karotten längs in dünne Scheiben schneiden, salzen und mit wenig Öl einpinseln. Auf dem Grill oder in einer Pfanne auf beiden Seiten braten, bis es durch ist.

## Brötchen mit Topfen, Apfel und Karotte



### Zutaten für 16 Stück:

1 Karotte  
1 Apfel  
250 g Topfen  
6 TL Milch  
4 EL Öl  
325 g Weizenmehl  
1 Pkg. Backpulver  
4 EL Haferflocken

**Tipp:** Topfen-Öl-Teig ist etwas klebrig. Mit nassen oder leicht öligen Händen lässt er sich aber gut formen. Alternativ können Sie auch einen Eisportionierer verwenden.

### Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Karotte und Apfel schälen und fein raspeln.
- Topfen, Milch und Öl in einer Schüssel verrühren und die Karotte und den Apfel hinzufügen.
- Mehl, Backpulver und Haferflocken untermischen und einen geschmeidigen Teig daraus kneten.
- Kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Milch bestreichen.
- Brötchen 20 Minuten im Ofen backen.



**Übrigens!**

Weitere gesunde  
Rezepte für unterwegs  
finden Sie im Ratgeber  
„Gesunde  
Jause  
von zu  
Hause“.





## Vegetarische Hauptspeisen



*Pitti Panna*

### Überbackene Gemüsepalatschinken



#### Zutaten für 4 Personen:

350 ml Milch  
 2 Eier  
 150 g Mehl (die Hälfte davon Vollkorn)  
 1 Prise Salz  
 Rapsöl für die Pfanne  
 150 g Karotten  
 150 g Sellerie  
 100 g Pastinaken  
 1 kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 3 EL Sauerrahm  
 1 Ei  
 1 Kugel Mozzarella  
 Salz  
 Pfeffer  
 Muskatnuss

#### Zubereitung:

- Aus Milch, Eiern und Mehl einen glatten Teig rühren, salzen und dünne Palatschinken backen (ca. 12 Stück).
- Gemüse waschen, putzen und grob reiben. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne anrösten. Das geriebene Gemüse dazugeben und bissfest dünsten.
- Sobald das Gemüse abgekühlt ist, den Sauerrahm und das Ei untermischen und die Gemüsemasse würzen.
- Die Palatschinken mit der Gemüsefülle bestreichen, einrollen und in eine beschichtete, mit Rapsöl ausgepinselte Auflaufform schichten. Mit kleingeschnittenem Mozzarella bestreuen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

## Bunter Linseneintopf



### Zutaten für 4 Portionen:

200 g gekochte Linsen  
100 g Lauch  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
150 g Knollensellerie  
200 g Karotten  
3 Kartoffeln  
1 l Gemüsesuppe  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Petersilie  
Liebstöckel  
Schnittlauch  
2 Prisen Kreuzkümmel

### Zubereitung:

- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Lauch, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und kurz anrösten.
- Sellerie, Karotten und Kartoffeln waschen, in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und mitrösten.
- Das Gemüse mit Gemüsesuppe aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Nach 15 Minuten die gekochten Linsen und die gehackten Kräuter dazugeben und für ca. 5 Minuten durchziehen lassen.
- Damit der Eintopf sämig wird, ein Viertel der Menge pürieren und anschließend wieder untermischen.
- Mit einer Prise gemahlenem Kreuzkümmel verfeinern und servieren.





## Gemüseschmarrn mit Kräuterdip



### Zutaten für 4 Portionen:

Für den Schmarrn:

250 ml Milch  
150 g Mehl  
50 g Parmesan (ohne Rinde reiben)  
60 g Erbsen  
60 g Mais  
1 roter Paprika  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
1 EL gehackte Petersilie  
3 Eier  
1 TL Salz

Für den Dip:

250 g Topfen  
100 g Sauerrahm  
2 EL gehackte Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)  
1 EL Leinöl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

- Topfen, Sauerrahm, Gartenkräuter und Leinöl zu einem cremigen Dip verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
- Die Erbsen 5 Minuten weichkochen und abgießen. Zwiebel schälen, Paprika waschen und beides in kleine Würfel schneiden.
- Eier trennen. Eiklar steif schlagen.
- Milch mit Mehl, Dotter, Salz und Parmesan verrühren. Gemüse und Eischnee unterheben.
- 1 EL Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und ein Viertel des Teiges dazugeben. Die Masse etwas stocken lassen, wenden und danach in mundgerechte Stücke zupfen. So lange fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.
- Den fertigen Gemüseschmarrn mit Kräuterdip servieren.

**Tipp:** Ohne Salz und Parmesan ist dieses Rezept auch für Kinder im ersten Lebensjahr geeignet.



Baggerschmarrn

## Eiernockerl

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl  
1 Ei  
3 EL Öl  
250 ml Milch  
Salz  
Muskatnuss nach Geschmack  
2 EL Öl  
4 Eier  
Schnittlauch



### Zubereitung:

- Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Währenddessen das Ei mit Salz und einer Prise Muskat, Milch und Öl verquirlen.
- Mehl mit einem Kochlöffel einrühren, dabei aber nur so lange rühren, bis das Mehl keine Klümpchen mehr bildet.
- Mit einem Löffel kleine Teigmengen absteichen und in das kochende Salzwasser geben.
- Sobald alle Nockerl oben schwimmen, das Wasser abgießen.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Nockerl darin kurz schwenken.
- 4 Eier in einer Tasse aufschlagen, salzen und mit einer Gabel verquirlen.
- Über die Nockerl gießen, umrühren und je nach Geschmack stocken lassen. Bis zum 5. Lebensjahr muss das Ei unbedingt durchgegart werden.
- Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passt grüner Salat.



Dinoeier

## Kaspress-Nuggets

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g Semmelwürfel  
250 ml Milch  
150 g geriebener Käse  
z. B. Emmentaler  
1 Ei  
1 Karotte  
½ TL Salz  
1 EL Petersilie gehackt



### Zubereitung:

- Semmelwürfel, Milch, geriebenen Käse, Ei, fein geraspelte Karotte, Salz und Petersilie vermengen und zugedeckt für 15 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Die Knödelmasse kräftig durchkneten und dann mit feuchten Händen Nuggets formen.
- Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 10 bis 15 Minuten knusprig backen.
- Dazu schmeckt ein leichter Joghurtdip.



Käsekracher



## Hauptspeisen mit Fleisch/Fisch



### Kürbis-Curry mit Hühnerfleisch und Basmatireis



#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Basmatireis  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 300 g Hokkaidokürbis  
 3 bis 4 Hühnerbrüste ohne Haut  
 100 g Karotten  
 2 Tomaten  
 2 EL Rapsöl  
 400 ml klare Gemüsesuppe  
 200 g Kichererbsen gekocht  
 250 ml Kokosmilch  
 2 TL Currypulver  
 Salz  
 Pfeffer  
 Kreuzkümmel

#### Zubereitung:

- Den Reis waschen und nach Packungsanleitung zubereiten.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Tomaten und Karotten waschen und klein würfeln.
- Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten, anschließend das Hühnerfleisch dazugeben und gut durchbraten.
- Vorbereitetes Gemüse dazugeben, Currypulver einstreuen und kurz mitrösten, bis es duftet. Mit der Suppe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend die abgetropften Kichererbsen und die Kokosmilch dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und mit dem Reis servieren.



## Tomatensuppe mit Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen:

2 bunte Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 g Faschiertes  
500 g passierte Tomaten  
100 g Frischkäse natur  
200 ml Gemüsesuppe  
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)  
150 g Champignons  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
etwas geriebener Käse



### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und beides in Olivenöl glasig anbraten.
- Faschiertes zugeben und weiterbraten.
- In der Zwischenzeit die Paprika in kleine Würfel schneiden, die Champignons putzen und blättrig schneiden und beides gemeinsam mit allen anderen Zutaten in den Topf geben.
- Die Suppe bei mittlerer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren, bis sich der Frischkäse vollständig aufgelöst hat.
- Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und mit Käse bestreut servieren.



## Spaghetti mit Gemüse-Fleisch-Sugo

### Zutaten für 4 Portionen:

300 g Vollkornspaghetti  
2 EL Mehl  
2 EL Öl  
200 ml Mandeldrink  
Salz  
Pfeffer  
2 Zucchini  
2 kleine Hühnerbrüste  
frischer Basilikum  
Zitronensaft



### Zubereitung:

- Spaghetti in gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen.
- Zucchini waschen und in Streifen schneiden.
- Hühnerbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl anbraten. In Stücke schneiden und zur Seite stellen.
- In derselben Pfanne das Mehl einrühren und mit dem Mandeldrink aufgießen, fest rühren und aufkochen lassen.
- Rohe Zucchiniestreifen, Nudeln und Hühnerbrust hinzufügen, gut vermischen und ziehen lassen.
- Zitronensaft und Basilikumblätter hinzufügen und servieren.



## Lasagne Bolognese



### Zutaten für eine Auflaufform:

Für die Füllung:

2 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 g geriebene Karotten  
200 g geriebene Knollensellerie  
300 g faschiertes Rindfleisch  
300 g passierte Tomaten  
50 g geriebener Parmesan  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
frische Basilikumblätter  
Lasagneblätter

Für die Béchamelsoße:

50 g Butter  
3 EL Mehl  
700 ml Milch  
Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Rapsöl leicht andünsten. Das Faschierte dazugeben und kurz anbraten, das geriebene Gemüse dazugeben und mitbraten. Mit den passierten Tomaten und einem Schuss Wasser aufgießen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin anschwitzen, nach und nach die Milch unter ständigem Rühren beigeben und aufkochen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eine feuerfeste Auflaufform mit Rapsöl ausstreichen und mit Lasagneblättern auslegen. Dann die Auflaufform Schicht für Schicht mit Fleisch-Gemüse-Soße, Lasagneblättern und Béchamelsoße befüllen. Mit Béchamelsoße und geriebenem Käse abschließen.
- Die Lasagne im vorgeheizten Rohr bei 180 °C goldbraun backen und vor dem Servieren mit Basilikumblättern bestreuen.





Flattermann mit  
Zauberpilzen

## Hühnerspieße mit Champignons



### Zutaten für 4 Portionen:

Saft einer halben Zitrone  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
2 Stück Hühnerfilets  
2 Paprika (rot, gelb oder grün)  
1 Zwiebel  
4 Champignons  
2 EL Rapsöl

**Tipp:** Alternativ können die Spieße auch im Backofen zubereitet werden. Dazu die Spieße mit etwas Öl bepinseln und bei 180 °C ca. 30 Minuten braten.

### Zubereitung:

- Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
- Hühnerfilets in große Stücke schneiden, in die Marinade legen und gut vermischen.
- Paprika waschen, entkernen und in große Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und in große Stücke schneiden.
- Champignons putzen und halbieren.
- Abwechselnd Gemüse und Fleisch auf Spieße stecken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum gut anbraten. Das Fleisch muss zur Gänze durchgebraten sein.
- Dazu passen Brot, Reis oder Kartoffeln.



## Eintopf mit Gemüse und Faschiertem



### Zutaten für 4 Portionen:

Für die Fleischbällchen:  
 300 g Rinderfaschiertes  
 ½ Tasse Quinoa  
 ½ Tasse Gemüsesuppe  
 50 g Feta  
 1 Ei  
 Knoblauch  
 Salz  
 Pfeffer  
 Paprikapulver  
 Petersilie  
 Semmelbrösel

Für den Eintopf:  
 2 EL Öl  
 1 Zwiebel  
 Knoblauch  
 2 Karotten  
 200 g Erbsen  
 1 EL Mehl  
 200 ml Wasser  
 200 ml Milch  
 2 Msp. Paprikapulver edelsüß  
 2 EL Petersilie  
 2 EL Schnittlauch

### Zubereitung:

- Quinoa unter heißem Wasser gut durchspülen, mit einer halben Tasse Gemüsesuppe (siehe Zauberwürze) in einem Topf zum Kochen bringen und dann für 15 Minuten köcheln lassen.
- Quinoa mit dem Faschierten, der zerdrückten Knoblauchzehe, den Gewürzen, der kleingehackten Petersilie, dem kleingeschnittenen Feta, dem Ei sowie einigen Semmelbröseln gut verkneten und zu kleinen Bällchen formen (ca. 10 Stück).
- Zwiebel und Karotten schälen und würfeln.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fleischbällchen darin von allen Seiten gut anbraten. Bällchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- Im Bratenrückstand Zwiebel, Knoblauch und Karotten anbraten.
- Mit Mehl stauben und Milch und Wasser hinzufügen. Paprikapulver zugeben, einmal aufkochen und die Fleischbällchen einlegen. Ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die Kräuter darüber streuen und servieren.
- Dazu schmeckt z. B. Dinkelreis oder Brot.



## Gebratenes Saiblingsfilet mit Erbsenrisotto



### Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
200 g Risottoreis  
ca. 1 l heiße Gemüsesuppe  
150 g Erbsen  
30 g Parmesan (ohne Rinde reiben)  
4 Saiblingsfilets  
Saft einer Zitrone  
2 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
15 g Mehl

### Zubereitung:

- Für das Erbsenrisotto die Zwiebel fein hacken.
- 1 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, den Risottoreis zugeben und glasig anlaufen lassen. Mit Gemüsesuppe aufgießen, bis der Reis leicht bedeckt ist und unter ständigem Rühren köcheln lassen.
- Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, nach und nach die Gemüsesuppe zugeben und immer wieder umrühren. Nach ca. 20 Minuten sollte der Reis bissfest und cremig sein.
- Nun die Erbsen untermischen und diese für ca. 4 bis 5 Minuten mitdünsten. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesan unterheben und mit Salz abschmecken.
- Die Saiblingsfilets mit Zitronensaft säuern, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite in Mehl tauchen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfilets zuerst mit der Hautseite nach unten ca. 3 Minuten braten. Anschließend die Filets wenden und ca. 5 Minuten fertig braten.
- Die Saiblingsfilets gemeinsam mit dem Erbsenrisotto servieren.





## Lachsfilet im Strudelteig



### Zutaten für 4 Portionen:

4 Lachsfilets  
4 Strudelblätter  
1 Stange Lauch  
4 Handvoll Babyspinat  
500 g Kartoffeln  
70 g geriebener Käse  
1 EL Rapsöl  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
1 Ei zum Bestreichen

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß pressen.
- Den Lauch waschen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten.
- Kartoffeln, Lauch und Käse zu einer Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ein Strudelblatt auflegen, den Rand mit verquirltem Ei bestreichen und ca. 2 EL der Kartoffelmasse im unteren Drittel verstreichen. Die gewaschenen Spinatblätter und das Lachsfilet auf die Kartoffelmasse legen, die Teigränder einschlagen und zu einem Strudelpäckchen rollen. Diesen Vorgang mit den restlichen Strudelblättern wiederholen.
- Die Strudelpäckchen mit dem restlichen Ei bestreichen und im Backrohr bei 180 °C für ca. 30 Minuten backen.
- Grüner Salat schmeckt besonders gut dazu.



## Fischstäbchen

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Fischfilets (grätenfrei)  
Salz  
1 Becher Mehl  
1 Ei  
2 EL Milch  
1 Becher Semmelbrösel  
2 EL Rapsöl  
1 Zitrone



### Zubereitung:

- Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- Fischfilets in daumendicke Streifen schneiden, salzen und pfeffern.
- Mehl in einen tiefen Teller geben.
- Ei in einen weiteren tiefen Teller aufschlagen. Milch dazugeben und versprudeln.
- Brösel in einen tiefen Teller geben.
- Fischstücke zuerst in Mehl wenden, danach im Ei und zum Schluss in den Bröseln.
- Fischstäbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Öl vorsichtig bepinseln.
- Etwa 15 Minuten im Rohr backen.



## Kartoffel-Fisch-Laibchen

### Zutaten für 4 Portionen:

4 mehligkochende Kartoffeln  
1 Ei  
2 bis 3 Räucherfischfilets (Forelle)  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL Rapsöl  
1 Becher Joghurt  
2 EL Sauerrahm  
Saft einer halben Zitrone  
Dille



### Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.
- Erdäpfel noch warm schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- Ei aufschlagen und dazugeben.
- Fisch klein schneiden und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit nassen Händen Laibchen formen. Diese in Semmelbröseln wenden.
- Öl in der Pfanne erhitzen und Laibchen von jeder Seite etwa 5 Minuten gut durchbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Für die Dillsoße Joghurt, Sauerrahm, Salz und Zitronensaft verrühren. Dille waschen, fein schneiden und unterrühren.
- Laibchen mit Dillsoße servieren.





## Süße Hauptspeisen



### Feiner Hirseauflauf

#### Zutaten für eine Auflaufform:

200 g Hirse  
300 ml Wasser  
300 ml Milch  
4 mittelgroße Äpfel  
4 Eier  
1 EL Butter  
etwas Zimt



#### Zubereitung:

- Hirse in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen.
- Wasser mit Milch vermischen und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Hirse einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend noch 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Äpfel gründlich waschen und fein raspeln.
- Butter und Eidotter unter die überkühlte Hirse rühren, nach und nach die geriebenen Äpfel und Zimt nach Geschmack untermengen.
- Aus dem Eiklar steifen Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
- Eine Auflaufform dünn mit Rapsöl auspinseln und die Masse in die Form geben. Den Auflauf bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen.



### Topfenwaffeln mit Früchten

#### Zutaten für 4 Personen:

250 g Topfen  
80 g Butter  
80 g Zucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
2 Eier  
130 g Mehl  
100 g Vollkornmehl  
1 Pkg. Backpulver  
150 ml Mineralwasser



#### Zubereitung:

- Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Mixer schaumig schlagen.
- Ei und Topfen nach und nach beigegeben und unter die Masse rühren.
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen und vorsichtig unterheben.
- Mineralwasser dazugeben. Der Teig sollte eine dickflüssige Konsistenz haben. Falls er zu dick ist, noch etwas Wasser beigegeben. Falls er zu dünn ist, Mehl unterheben.
- Das Waffeleisen vorheizen und mit Butter einpinseln. Die Waffeln goldgelb backen und mit Früchten belegen.

## Beilagen



### Dinkel-Gemüsereis

#### Zutaten für 4 Portionen:

150 g Dinkelreis  
2 Karotten  
½ Stück Knollensellerie  
1 Stück Lauch  
Salz  
100 g Champignons  
2 EL Olivenöl  
Petersilie



#### Zubereitung:

- Karotten und Sellerie schälen und klein schneiden. Champignons putzen und blättrig schneiden, Lauch in Ringe schneiden.
- Dinkelreis waschen und in 500 ml gesalzenem Wasser weichkochen. Bei Bedarf noch Wasser zugeben.
- Karotten und Sellerie im Öl anschwitzen, Champignons und Lauch dazugeben und bei kleiner Flamme schmoren, bis das Gemüse bissfest ist.
- Abschließend das Gemüse unter den Dinkelreis mischen und mit frisch gehackter Petersilie verfeinern.



### Einkorn-Risipisi

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Tasse Einkornreis  
2 Tassen Wasser  
1 EL Rapsöl  
1 Tasse Erbsen  
Salz



#### Zubereitung:

- Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Gewaschenen Einkornreis dazugeben und anbraten.
- Mit Wasser aufgießen, salzen, umrühren und aufkochen lassen.
- Den Einkornreis mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten kochen lassen.
- Danach Erbsen dazugeben, umrühren und weitere 5 Minuten fertigkochen lassen.

**Tipp:** Einkorn-Risipisi passt gut zu Fleisch- und Fischgerichten.





## Couscous

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Couscous  
300 ml Wasser  
Salz  
1 TL Rapsöl



### Zubereitung:

- Wasser mit Salz und Öl in einem Topf zum Kochen bringen.
- Couscous einrühren.
- Bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten ziehen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.

**Tipp:** Der Couscous kann beliebig mit Kräutern und Gewürzen verfeinert werden. Sie können auch klein geschnittenes Gemüse (Karotten, Paprika, Zucchini, Zwiebel, Mais etc.) in einer Pfanne andünsten und den Couscous danach unterrühren. Mit einer Portion Fleisch oder Käse wird er zum schmackhaften Hauptgericht!



## Zartweizen

### Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
250 g Zartweizen  
500 ml Wasser  
1 TL Salz  
Petersilie



### Zubereitung:

- Zwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten.
- Zartweizen zufügen, kurz anschwitzen, salzen. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen.
- Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Temperatur 10 Minuten gar köcheln. Das Wasser sollte zum Schluss fast vollständig vom Zartweizen aufgenommen worden sein.
- Petersilie fein hacken und unterrühren.

**Tipp:** Verschiedene Gewürze, Kräuter und Gemüse verfeinern den Zartweizen und sorgen für Abwechslung auf dem Teller.

## Bunte Spätzle



### Zutaten für 4 Portionen:

150 g Vollkornmehl  
100 g Mehl griffig  
Salz  
1 Ei  
200 ml Milch  
4 EL Öl  
1 Handvoll frischer Spinat  
1 kleine Rote Rübe vorgekocht und geschält

**Tipp:** Spätzle passen gut zu Fleisch mit Saft/Sauce. Mit Käse überbacken oder mit einer Schinken-/Gemüse-Käsesoße werden sie zur schmackhaften Hauptspeise.

### Zubereitung:

- Mehl mit Salz, Ei und Milch zu einem glatten Teig rühren.
- Salzwasser zum Kochen bringen.
- Spinat blanchieren und mithilfe eines Mixstabes mit etwas Wasser fein pürieren.
- Die Rote Rübe ebenfalls fein pürieren (bei Bedarf mit etwas Wasser).
- Den Spätzleteig in 3 Portionen teilen. Ein Drittel mit Spinat, ein Drittel mit Roter Rübe färben. Sollte der Teig dadurch zu flüssig werden, etwas Mehl zugeben.
- Die Teigportionen nacheinander durch ein Spätzlesieb ins kochende Salzwasser drücken. Kurz aufkochen lassen und abseihen.





## Kartoffelpüree



### Zutaten für 4 Portionen:

800 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Becher Milch  
1 EL Butter  
Salz  
geriebene Muskatnuss

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen.
- Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen.
- Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- Butter und Milch zu den heißen Kartoffeln geben.
- Mit dem Schneebesen gut durchrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen.



## Kartoffel-Wedges



### Zutaten für 1 Blech:

800 g Kartoffeln  
2 bis 3 EL Öl  
Salz  
Paprikapulver edelsüß

### Zubereitung:

- Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Spalten schneiden.
- Mit Öl, Salz und Paprikapulver vermischen.
- Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 30 Minuten im Backrohr backen.

**Tipp:** Auch Süßkartoffeln eignen sich als Wedges. Mit einem Topfen-Kräuter-Dip und Salat werden sie zum schnellen Hauptgericht.



## Dinkelweckerl



### Zutaten für 10 Stück:

300 g feines Dinkel- oder Weizenvollkornmehl  
½ Pkg. Trockengerm (oder 15 g frische Germ)  
½ TL Salz  
½ TL Zucker  
Gewürze wie z. B. Anis, Kümmel, Fenchel und Koriander  
175 bis 200 ml lauwarmes Wasser (ein Teil davon kann durch Buttermilch ersetzt werden)  
Leinsamen  
Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

- Trockengerm, Salz, Zucker und Gewürze unter das Mehl mischen und mit dem lauwarmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- An einem warmen Ort zu doppeltem Volumen aufgehen lassen.
- 10 Weckerl formen und auf ein befettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit Wasser bestreichen, mit Saaten bestreuen und nochmals aufgehen lassen.
- Bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

**Tipp:** Die Dinkelweckerl werden jedes Eintopfgericht auf. Die doppelte Masse eignet sich auch für einen Brotlaib (1 Kastenform). Verwenden Sie bei der Zubereitung bei Bedarf mehr Wasser.





# Snacks

## Banane am Spieß



### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zitrone
- 4 Bananen
- 4 TL flüssiger Honig
- Kokosraspel
- geriebene Nüsse
- 4 Spieße

### Zubereitung:

- Bananen schälen und quer halbieren.
- Die Bananenhälften mit Zitronensaft beträufeln und der Länge nach auf Spieße stecken.
- Mit Honig bepinseln und in Kokosraspeln oder geriebenen Nüssen wälzen.



## Himbeereis



### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Pkg. Tiefkühlbeeren (300 g)
- 200 g Joghurt
- 50 g Magertopfen

### Zubereitung:

- Tiefgekühlte Himbeeren mit dem Joghurt und dem Magertopfen mixen.
- Sofort servieren (oder im Gefrierschrank einfrieren).



### Achtung!

Bis zum dritten Lebensjahr des Kindes sollten Sie Tiefkühlbeeren vor der Weiterverarbeitung unbedingt durcherhitzen.

## Popcorn



### Zutaten für 4 Portionen:

50 bis 100 g Popcornmais

Öl

nach Bedarf:

Vanille, Kakao, Parmesan (ohne Rinde gerieben)

### Zubereitung:

- Den Mais kurz abspülen und gut abtrocknen.
- Öl in einem Topf erhitzen.
- Mais in das heiße Öl schütten und den Topf sofort zudecken, bevor die Maiskörner explodieren.
- Je nach Geschmack mit Vanille, Kakao oder Parmesan verfeinern.

**Tipp:** Popcorn schmeckt „natur“ genauso gut wie mit Kakao, Vanille oder Parmesan.



## Dattel-Nuss-Bällchen



### Zutaten:

50 g Mandeln gemahlen

50 g Haselnüsse gemahlen

20 g Haferflocken

100 g Datteln entsteint

50 g Dörrozweitschen

1 EL Orangensaft

½ TL geriebene Orangenschale

½ TL Zimt

4 EL Kakaopulver

### Zubereitung:

- Alle Zutaten außer Kakaopulver in einem Cutter fein zerhacken.
- Aus der Masse kleine Kugeln formen und in Kakaopulver wälzen.

**Tipp:** Die Kugeln halten gut verschlossen im Kühlschrank bis zu 3 Wochen.







## Haferkekse



### Zutaten für ca. 20 Stück:

120 g Haferflocken großblättrig  
40 g Butter  
4 EL Zucker  
1 Ei  
50 g Vollkornmehl  
1 gestrichener TL Backpulver  
Prise Salz  
Prise Zimt und Nelkenpulver  
gehackte Mandeln

### Zubereitung:

- Butter, Haferflocken und 1 EL Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren leicht anrösten.
- Die restlichen 3 EL Zucker mit dem Ei und einer Prise Salz, dem Zimt und Nelkenpulver dick-schaumig rühren. Anschließend das mit Backpulver vermischte Mehl und die ausgekühlte Haferflockenmasse unterheben.
- Die Masse 15 Minuten ziehen lassen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel kleine Häufchen daraufsetzen. Mit gehackten Mandeln bestreuen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 160 °C ca. 10 Minuten goldbraun backen.





## Allgemeine Hinweise

- Verwenden Sie regionale und saisonale Zutaten. Grundsätzlich gilt: je näher, desto besser. Lebensmittel, die in Ihrer Nähe und in der entsprechenden Jahreszeit erzeugt und geerntet werden, belasten durch die kurzen Transportwege die Umwelt weniger, sind frischer und vitaminreicher.
- Bevorzugen Sie beim Kauf von Fisch nachhaltigen Fischfang bzw. nachhaltig betriebene Aquakulturen. Eine Hilfestellung bieten dabei einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen (z. B. WWF Fischatgeber unter [fischatgeber.wwf.at](http://fischatgeber.wwf.at)).
- Verwenden Sie jodiertes Speisesalz, da der Jodbedarf in der Schwangerschaft/Stillzeit erhöht ist.
- Waschen Sie Reis vor der Zubereitung immer gut mit kaltem Wasser ab, um die Arsenbelastung zu reduzieren.

## Einkauf und Lagerung

- Bevorzugen Sie, wenn möglich, regionale Bio-Produkte.
- Halten Sie die Kühltette ein (insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten).
- Trennen Sie rohe von gekochten Lebensmitteln (auch bei der Lagerung im Kühlschrank).
- Bereiten Sie Speisen und Getränke immer möglichst frisch zu.
- Selbst zubereitete Speisen sollten Sie immer sofort verzehren oder für einen Tag abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ können Sie sie auch portioniert einfrieren (bis zu zwei Monate bei mindestens -18 °C).
- Lagern Sie Speisen bei der richtigen Temperatur.
- Frieren Sie einmal aufgetaute Speisen nicht wieder ein.
- Beachten Sie das Verbrauchs- bzw. Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel.
- Reinigen Sie den Kühlschrank regelmäßig und kontrollieren Sie die Kühlschranktemperatur.



# Hygienetipps

## Empfehlungen zur Vorbeugung von Lebensmittelinfektionen:

- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig, insbesondere vor der Speisenzubereitung.
- Achten Sie auf allgemeine Küchenhygiene (saubere Utensilien und Arbeitsflächen, regelmäßiger Tausch von Schwämmen und Geschirrtüchern) und halten Sie Haustiere vom Küchenbereich fern.
- Garen Sie Fleisch, Fisch, Eier und Meeresfrüchte immer vollständig durch. Die meisten Erreger werden durch Erhitzen auf mindestens 70 °C für zwei Minuten abgetötet. Eier sollten für 10 Minuten bei 70–80 °C erhitzt werden.
- Verzichten Sie auf Speisen mit rohen tierischen Produkten (z. B. Beef Tartar) sowie auf Rohmilch und Rohmilchprodukte. Verwenden Sie stattdessen pasteurisierte Milch und Milchprodukte.
- Essen Sie keine Käserinden und keinen Weich-, Schimmel- oder geschmierten Käse (z. B. Tilsiter). Reiben Sie Käse ohne Rinde.
- Meiden Sie Rohwürste, Innereien und schwermetallbelastete Fische (z. B. Thunfisch und Hecht) ebenso wie geräucherten oder gebeizten Fisch.
- Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich.
- Bereiten Sie Fleisch und rohes Gemüse getrennt voneinander zu.
- Decken Sie Speisen, die im Kühlschrank aufbewahrt werden, ab.
- Erhitzen Sie Tiefkühlbeeren und Sprossen vor dem Genuss.
- Meiden Sie abgepackte, vorgeschnittene Salate.
- Trinken Sie kein ungefiltertes Wasser (z. B. aus Bächen oder Seen).



# Glossar

## Symbole:



Zubereitungszeit



**vegetarisch**  
ohne Fleisch und Fisch



**vegan**  
ohne tierische Lebensmittel



**glutenfrei**



**entspricht in etwa 250 kcal**  
(Mehrbedarf ab dem zweiten Drittel der Schwangerschaft)



**Kinder**  
können mithelfen

## Abkürzungen:

EL = Esslöffel  
TL = Teelöffel  
g = Gramm  
l = Liter  
Pkg. = Packung  
ml = Milliliter  
Msp. = Messerspitze

## Allgemeiner Hinweis:

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich alle Gradangaben auf Heißluft.







Qualitätssicherung des Ernährungsteils:  
[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)



**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien  
Bildquellen: stock.adobe.com, alle Rezepte: KI-Bilder ÖGK  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.