

# Die kleine Raupe Nimmersatt

Eric Carle • Dagmar von Cramm



Unser  
Koch-  
buch

 GERSTENBERG



Zubereitung: 10 Min.

## Zutaten

- 6 Radieschen mit Blättern
- 1 Tasse Quark (20 %)
- Salz, Pfeffer



Radieschenquark

# Radieschenquark

1. Die Radieschen mit dem Grün waschen und die Wurzeln entfernen. Die Blätter fein hacken und 2 Radieschen fein würfeln.
2. Die restlichen Radieschen in grobe Stücke schneiden und mit dem Quark zu einer glatten Masse pürieren. Das Grün und die gewürfelten Radieschen unterheben und den Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Schmeckt toll als Brotaufstrich, zu Knusperkürbis (s. Rezept 9) oder als Dip zu Knabbergemüse.



Frühstück

Für das eigene Kind zu kochen und mit ihm gemeinsam leckere Gerichte zuzubereiten, macht Freude und weckt den Appetit auf gutes Essen. Ganz besonders, wenn die Raupe Nimmersatt mit im Spiel ist. Ihr Kind lernt die bunte Welt der Lebensmittel, ihre Namen, Farben, Düfte und ihren Geschmack kennen. Und ganz nebenbei haben Sie Zeit, in der Küche miteinander zu reden und zu lachen. Deshalb sind die Rezepte super einfach und gelingsicher – und auf den Kindergeschmack abgestimmt. Die Raupe Nimmersatt futtert sich hier durch einen langen Tag, ohne Bauchweh zu bekommen. Das Buch beginnt mit Frühstücksideen, dann folgen Rezepte fürs Mittagessen, für nachmittägliche Erfrischungen und Kleinigkeiten am Abend. Die Mengen sind – abgesehen von den Backrezepten – für einen Erwachsenen und ein

Kind bestimmt, lassen sich aber problemlos verdoppeln. So können Sie schnell eine Kleinigkeit zaubern, wenn Sie zu zweit sind, aber auch für die ganze Familie kochen. Beziehen Sie Ihr Kind nach und nach in die Zubereitung ein: Mit drei Jahren kann es schon mithelfen, Gemüse und Obst zu waschen, zu rühren und die Form einzufetten. Mit fünf kann es mit dem Kippschäler schälen, Zutaten abmessen und weiches Gemüse und Obst schneiden. Natürlich dauert das Kochen dadurch etwas länger. Aber es ist die beste Methode, aus Ihrem Kind einen Feinschmecker zu machen, seine Geschicklichkeit zu fördern und es auf den gesunden Geschmack zu bringen. Bis es eines Tages „seine“ Lieblingsrezepte ganz selbstständig kochen kann!

### Frühstück

Overnight Oats .. ..	1
Sonnen-Porridge .. ..	2
HimBa-Smoothie .. ..	3
Müsli-Muffins .. ..	4
Erdbeeraufstrich .. ..	5
Sesambrezeln .. ..	6
Sonnenschnitten .. ..	7
Radieschenquark .. ..	8

### Mittagessen

Knusperkürbis .. ..	9
„Entengrütze“ .. ..	10

Hackbällchensauce ..	11
Bohnen-Frittata .. ..	12
Kraken-Spaghetti .. ..	13
Karottenpommes .. ..	14
Polenta-Soufflé .. ..	15
Versteckte Wurst .. ..	16
Pfannkuchen .. ..	17

### Nachmittags

Melonen-Jelly .. ..	18
Schokowürfel .. ..	19
Zitronenlimonade .. ..	20

# Inhalt

Apfelküchle .. ..	21
Arme Ritter .. ..	22
<b>Abendessen</b>	
Tsatsiki .. ..	23
Brot mit Käsehaube ..	24
Mini-Pizzen .. ..	25
Knuspersalat .. ..	26
Kräutertee .. ..	27
Pikante Schweine- öhrchen .. ..	28
Schlummermilch .. ..	29