



Gut verpackt bleibt das Frühstücksbrot im Kühlschrank bis zu zwei Tage frisch.
Am besten Knabbergemüse oder -obst dazugeben - und genügend Wasser zum Trinken.



OFENKARTOFFELN

mit Ketchup



FÜR 4 PERSONEN

1 kg festkochende Kartoffeln | 3 EL Olivenöl |
Salz | 1 kleine rote Zwiebel | 1 kleine rote Paprika |
250 g Tomaten (ersatzweise 250 ml passierte
Tomaten) | 25 ml Rotweinessig | 1 EL Zucker | Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 250 kcal, 5 g E, 8 g F, 38 g KH

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Kartoffeln waschen, längs vierteln. In einer Schüssel mit 2 EL Öl und Salz mischen. Mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 20–25 Min. weich backen.
- 3 Inzwischen für das Ketchup die Zwiebel schälen. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Zwiebel und Paprika fein würfeln. Im übrigen Öl in einer Pfanne anbraten.
- 4 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch klein hacken und in die Pfanne geben. In ca. 30 Min. zu einer dicken Sauce einkochen lassen. Mit Essig, Salz, Zucker und Pfeffer würzen, pürieren und mit den Ofenkartoffeln servieren.

VARIANTE

Statt Ketchup passen auch andere Dips wie Radieschenquark (siehe S. 54), Aladins Dip (Hummus, siehe S. 54) oder Pizzapaste (siehe S. 54).

INFO

Unter der Schale sitzen die meisten Vitamine. Aber Kartoffelschalen enthalten Solanin – vor allem an »Augen«, Keimen und grünen Stellen –, das in großen Mengen zur Übelkeit führen kann. Diese Stellen unbedingt schälen. Außerdem wird die Schale oft mit Keimhemmern behandelt. Deshalb lieber einwandfreie Bio-Ware kaufen. Wer ganz sicher gehen will, schält die Kartoffeln.



Krusper- SCHÜTTELPOMMES

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Kartoffeln | 4 EL Öl | 1 TL Salz | 5 EL Polenta (Maisgrieß) |
200 g Joghurt | 3 EL Schmand | 1 Knoblauchzehe | Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal, 7 g E, 16 g F, 42 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden.
- 2 Die Kartoffelstifte mit Öl, Salz und Polenta in eine Schüssel geben, verschließen und alles gut durchschütteln.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Schüttelpommes gleichmäßig darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.
- 4 Joghurt und Schmand verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Schüttelpommes servieren.

VARIANTE

Die Schüttelpommes schmecken auch mit Süßkartoffeln.



Baked POTATOES

FÜR 4 PERSONEN

1 kg möglichst gleich große Kartoffeln | 30 g Kürbiskerne |
2 reife Avocados | 1 Bund Basilikum | 2 EL Zitronensaft |
Salz | Pfeffer | Öl zum Einfetten

Zubereitungszeit: 15 Min. | Backzeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 430 kcal, 8 g E, 26 g F, 39 g KH

- 1 Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, der Breite nach mehrmals fächerartig einschneiden und auf ein Backblech legen, Schnittfläche mit etwas Öl einpinseln.
- 2 Im heißen Ofen (Mitte) je nach Größe 45–60 Min. backen, bis sie weich sind. In den letzten 15 Min. die Kürbiskerne auf dem Blech mitrösten.
- 3 Für die Avocado-creme die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Basilikum waschen, trocken schütteln und samt Stielen mit Zitronensaft und Avocados pürieren, salzen und pfeffern.
- 4 Die Kartoffeln mit der Avocado-creme füllen und mit den Kürbiskernen bestreuen.

Taka-Tuka- CURRY mit Bulgur

FÜR 4 PERSONEN

1 Stange Lauch | 3 Möhren | 400 g Pak Choi |
1 Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer (2 cm lang) |
40 g geröstete Erdnusskerne | 300 g Putenbrustfilet |
2 EL Öl | 1 TL Currypulver | Salz | Pfeffer |
250 ml Hühnerbrühe | 200 g Bulgur | 150 g Kokosmilch

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal, 30 g E, 12 g F, 43 g KH

1 Lauch putzen, gründlich waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Möhren waschen, nach Bedarf schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, putzen und in fingerbreite Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und mit den Erdnüssen fein hacken. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten, herausnehmen und warm halten. Gemüse, Knoblauch, Ingwer und Erdnüsse im Topf anrösten und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Brühe dazugießen und aufkochen lassen, 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze garen.

3 Bulgur in einem Topf mit 400 ml Salzwasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.

4 Kokosmilch und Fleisch unter das Ragout ziehen, heiß werden lassen und mit dem Bulgur servieren.



PAPRIKAHUHN mit Polenta

FÜR 4 PERSONEN

400 g Hähnchenbrustfilet | Salz | Pfeffer |
edelsüßes Paprikapulver | 1 Zwiebel |
1 Knoblauchzehe | 3 Paprika (ca. 700 g) |
500 ml Gemüsebrühe | 250 g Polenta (Maisgrieß) |
250 ml Milch | 1 EL Öl | 100 g Schmand

Zubereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion ca. 515 kcal, 32 g E, 13 g F, 63 g KH

1 Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.

2 Inzwischen Brühe mit Polenta mischen, aufkochen lassen, Milch, Salz und etwas Paprikapulver dazugeben und bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

3 Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kräftig anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikastreifen im Fond anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 10 Min. zugedeckt schmoren, wenn nötig etwas Wasser dazugeben. Mit Schmand und Gewürzen abschmecken. Das Hähnchenfleisch wieder dazugeben. Mit Polenta servieren.





MMM...SO LECKER

Das schmeckt Kindern ab 1 Jahr



200 Yummy-Rezepte ... unkompliziertes Familienessen, das alle an einen Tisch bringt, inkl. Frühstück und Pausenbrote

Besser essen mit Kindern ... aktuelles Wissen rund um Themen wie z. B. Lieblingsessen, Wochenplanerstellung, Unverträglichkeiten und Allergien, Übergewicht und leere Kohlenhydrate sowie hilfreiche Mengentabellen

Freuen Sie sich auf ... einen ausgewogenen Mix aus bunten Rezepten für jedes Alter und die Beantwortung der wichtigsten Fragen zur Kinderernährung

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6883-2



9 783833 868832



www.gu.de