



Vollkornnudeln mit Pilzen und Crouton-Crunch

Einfache Pilzpasta

Vollkornnudeln mit Pilzen und Crouton-Crunch

Herbst/vegetarisch

Für 10 Kinderportionen • ⌚ 40 Min.

750 g kurze Vollkornnudeln • 1 fein gewürfelte Zwiebel • 2 gepresste Knoblauchzehen • 700 g Champignons • 60 g Butter • 220 ml Gemüsebrühe • 3 EL Crème fraîche • Salz • Pfeffer • 4 Stängel gezupfte und gehackte Petersilie • 1 EL Rapsöl • 4 Scheiben gewürfeltes Toastbrot • 4 EL frisch geriebenen Parmesan

- Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
- Die Hälfte der Champignons möglichst klein schneiden, dann mit Zwiebeln und Knoblauch in 30 g ausgelassener Butter ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Crème fraîche zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Restliche Champignons vierteln und in einer zweiten Pfanne mit der restlichen Butter und Petersilie anschwitzen, dann zur Pilzsauce geben und alles verrühren.
- Pfanne auswischen, 1 EL Rapsöl erhitzen und Toastbrotwürfel kross anbraten. Nach und nach Parmesankäse zufügen und unter ständigem Rühren mit den Croutons mischen. Vollkornnudeln in die Pilzsauce geben und auf Teller verteilen, mit Parmesan-Croutons bestreuen.

Variante Crème fraîche kann durch Frischkäse oder Schmand ersetzt werden.

Allergene Gluten, Milcherzeugnis, Gemüsebrühe auf Allergene prüfen

Grüner Spargel schmeckt auch den Kleinen

Spargel-Linguine

Frühling/vegetarisch

Für 10 Kinderportionen • ⌚ 45 Min.

600 g Linguine oder Spaghetti • 1 kg grüner Spargel • 4 fein gewürfelte Schalotten • 4 EL Rapsöl • 500 ml Sahne • 400 ml Gemüsebrühe • 250 g frisch geriebener Parmesan • Salz • Pfeffer • etwas Muskatnuss • 4 Eigelbe • 150 g Butter

- Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Vom Spargel die Enden abschneiden, das letzte Drittel schälen und mit dem Sparschäler die Stangen in Streifen hobeln.
- Zwiebeln in Öl glasig dünsten, mit Sahne und Brühe ablöschen, 10 Minuten offen köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und den Käse einstreuen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss die Eigelbe mit dem Schneebesen unterrühren, bis die Sauce sämig wird (sollte sie es nicht werden, noch mal leicht erhitzen und rühren).
- Butter in der Pfanne schmelzen, Spargelstreifen darin 3 Minuten dünsten, 2 EL Nudelwasser zufügen. Nudeln abgießen, mit dem Spargel mischen und anrichten, Parmesansauce darübergießen.

Variante Der Spargel kann auch schräg in dünne Scheiben geschnitten werden. Statt der Sahne kann mit Milch glatt gerührter Frischkäse verwendet werden.

Allergene Gluten, Milcherzeugnis, Ei, Gemüsebrühe auf Allergene prüfen

In wenigen Minuten auf dem Tisch

Spaghetti mit braunen Butterbröseln

ganzjährig/vegetarisch

Für 10 Kinderportionen • 🕒 25 Min.

750 g Spaghetti • 200 g Butter • 4 EL Rapsöl •
10 EL Semmelbrösel • 200 g gehobelter Parmesan

- Die Spaghetti in siedendem Salzwasser bissfest garen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen, bis sie brutzelt, Rapsöl zufügen, Semmelbrösel einstreuen und unter ständigem Rühren langsam bräunen.
- Die noch feuchten Spaghetti auf Teller verteilen, heiße Bröselbutter darüber geben und mit gehobelten Parmesanspänen bestreuen.

Tipp Etwas Kochwasser macht klebrige Spaghetti wieder geschmeidig.

Allergene Gluten, Milcherzeugnis

Schnelle Garküche

Chinesische Nudeln

ganzjährig

Für 10 Kinderportionen • 🕒 45 Min.

600 g Schweinehackfleisch • 200 ml dunkle Sojasauce •
1 TL Salz • 2 EL Erdnussöl • 2 gepresste Knoblauchzehen •
2 EL frisch geriebener Ingwer • 2 EL Rapsöl • 4 fein geschnittene Frühlingszwiebeln • 4 EL helle Sojasauce • 3 TL Salz •
1 l Hühnerbrühe • 700 g chinesische Eiernudeln • 5–6 EL Sesampaste (Tahin) • 2 Salatgurken, geschält, entkernt und in feine Streifen geschnitten • 4 TL Sesamsalz (S. 154)

- Hackfleisch mit 200 dunkler ml Sojasauce und 1 TL Salz vermengen, 10 Minuten ruhen lassen. Pfanne oder Wok erhitzen, Erdnussöl hineingeben und Hackfleisch unter Rühren 5 Minuten braten. Fleisch herausnehmen, beiseitestellen.
- Knoblauch, Ingwer und 2 EL Rapsöl in den Wok geben, kurz anbraten, dann die Frühlingszwiebeln zugeben und andünsten. Sesampaste, helle Sojasauce, 2 TL Salz und Hühnerbrühe zufügen und für ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, zum Schluss das Hackfleisch untermischen.
- Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen und abgetropft zur Fleischmischung geben, Gurkenscheiben unterrühren und auf die Teller verteilen. Nach Geschmack mit Sesamsalz bestreuen.

Variante Mischen Sie noch frisch gehacktes Koriandergrün in die Sauce. Statt Schweinehackfleisch kann auch Hackfleischersatz aus Tofu verwendet werden.

Allergene Gluten, Ei, Soja, Erdnuss, Sesam, Hühnerbrühe



Chinesische Nudeln

Mit orientalischer Note

Cannelloni mit Linsen

ganzjährig/vegetarisch

Für 10 Kinderportionen • 🕒 1 Std.

2 altbackene Vollkornbrötchen • je 400 g gewürfelte Aubergine und Zucchini • je 1 gewürfelte rote und gelbe Paprika • 1 gewürfelte Zwiebel • 2 gepresste Knoblauchzehen • 800 g Linsen (gekocht) • 6 Stängel Petersilie • 2 Stängel Minze • 4 TL Curry • 1 TL Zimt • 4 TL Salz • 500 ml Tomatensugo (S. 55) • 500 g Cannelloniröhrchen • 400 g geriebener Mozzarella

- Vollkornbrötchen grob gewürfelt in etwas Wasser einweichen.
- Zucchini, Aubergine, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in einer Schüssel mischen, mit den Linsen, den klein gehackten Kräutern, Gewürzen und den ausgedrückten Brötchen vermengen. Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 10 – 12 EL Tomatensugo in eine feuerfeste Form geben, gleichmäßig verteilen
- Cannelloniröhrchen mit der Linsenmasse füllen, nebeneinander in die Backform legen. Restliche Tomatensugo über die Cannelloni gießen und mit Mozzarella bestreuen, ca. 40 Minuten backen.

Variante Statt der Linsen kann z. B. auch Lammhackfleisch oder Hackfleischersatz aus Tofu verwendet werden.

Allergene Gluten, Milcherzeugnis, Tomatensugo (s. Rezept)

Knackiger Nudelauflauf

Vollkornfrittata

Herbst

Für 10 Kinderportionen • 🕒 ca. 35 Min.

400 g Vollkornspaghetti • 4 klein geschnittene Frühlingszwiebeln oder 1 Stange Lauch • 2 gepresste Knoblauchzehen • 2 mittelgroße gewürfelte Auberginen • 100 g gewürfelte durchwachsender Speck • 6 EL Rapsöl • Salz • Pfeffer • 8 Stängel frischer Oregano • 8 große Eier • 40 g frisch geriebener Parmesan • 120 g Feta • 2 Stängel frische Minze oder Petersilie

- Vollkornspaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Auberginen- und Speckwürfel in Rapsöl anbraten, salzen und pfeffern. Ofen auf 190 °C vorheizen.
- Vollkornspaghetti und fein geschnittenen Oregano zum Gemüse geben, alles gut durchschwenken. Eier mit Parmesan verquirlen. Nudel-Gemüse-Masse in eine feuerfeste Form geben und mit dem Eieguss übergießen. Zerbröselte Feta darüberstreuen und für 15 Minuten in den Ofen stellen, bis das Ei gestockt ist. Mit fein geschnittener Minze oder Petersilie bestreuen.

Variante Statt der Auberginen kann auch jedes andere Gemüse (evtl. leicht vorgegart) verwendet werden. Wer keinen Feta mag, nimmt geriebenen Gouda oder Mozzarella.

Allergene Gluten, Milcherzeugnis, Ei

Für Erbsenzähler

Zitronen-Risotto mit Erbsen

Sommer/vegetarisch

Für 10 Kinderportionen • 🕒 35 Min.

ca. 2,4 l Gemüsebrühe • 1 – 2 gewürfelte Zwiebeln • 4 EL Olivenöl • 750 g Risotto-Reis • 2 EL Butter • 8 EL geriebener Parmesan • 1 Bio-Zitrone (Abrieb) • 250 g junge Erbsen (TK) • Salz • Pfeffer

- Brühe erhitzen und auf kleiner Flamme warm halten. Zwiebeln in Öl 2 Minuten glasig dünsten, Reis einstreuen, 1 Minute mit anschwitzen, bis er ebenfalls leicht glasig ist. Mit heißer Brühe aufgießen, bis der Reis mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Reis immer wieder umrühren und Brühe zufügen, sobald sie fast ganz aufgesogen ist (Vorgang kann je nach Reissorte bis zu 20 Minuten dauern).
- Sobald der Reis bissfest gegart ist, Butter, geriebenen Parmesan, 2 TL Zitronenabrieb und die aufgetauten Erbsen zufügen. Alles gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel 3 Minuten ziehen lassen.

Variante Das Rezept lässt sich vielfach variieren und kombinieren, z. B. mit gehobelten Möhren, Blattspinat oder gedünstetem Fisch.

Allergene Milcherzeugnis, Gemüsebrühe auf Allergene prüfen.

Köstlich mit knackigem Topping

Milch-Risotto mit Nuss-Crunch

ganzjährig/vegetarisch

Für 10 Kinderportionen • 🕒 45 Min.

150 g Zucker • 2 TL Butter • 2 EL gehackte Haselnüsse • 2 EL Mandelstifte • 2 EL kernige Haferflocken • 2 EL Sonnenblumenkerne • 2 l Milch • 220 g Zucker • 4 Tütchen Vanillezucker • 2 EL Butter • 500 Gramm Risotto-Reis • 3 TL gemahlener Zimt • 1 Bio-Orange (Abrieb)

- Für das Topping 150 g Zucker in eine Pfanne streuen und bei mittlerer Hitze schmelzen (erst rühren, wenn der Zucker sich aufgelöst hat). Sobald er anfängt zu schäumen, 2 TL Butter zufügen, ebenfalls schmelzen lassen, Haselnüsse, Mandelstifte, Haferflocken und Sonnenblumenkerne zufügen, unter Rühren hellbraun anrösten, dann zügig auf einen Bogen Backpapier geben. Mit einem zweiten Bogen Backpapier bedecken, mit einem Nudelholz flach walzen und auskühlen lassen.
- Milch erhitzen, 220 g Zucker und Vanillezucker darin auflösen, warm halten. 2 EL Butter schmelzen, Risotto-Reis einrühren, anschwitzen und unter Rühren Milch zufügen, bis der Reis bedeckt ist,iterrühren. Sobald die Milch aufgesogen ist, erneut Milch zufügen und Vorgang wiederholen, bis die Milch aufgebraucht bzw. der Reis gar ist.
- Zum Schluss den Zimt und nach Geschmack abgeriebene Orangenschale zufügen und mit klein gebröckeltem Nuss-Crunch servieren.

Variante Funktioniert auch mit normalem Milchreis.

Allergene Nüsse, Gluten, Milcherzeugnis

KARTOFFELN UND GETREIDE



Vielseitig

Buchweizen-Crêpes mit Spiegelei & Bacon

Herbst

Für 10 – 15 Crêpes • ⌚ 45 Min.

4 große Eier • 600 ml Milch • 250 ml Wasser • Salz •
250 g Weizenmehl • 250 g Buchweizenmehl • 2 TL Salz •
4 EL Rapsöl • 3 – 4 Frühlingszwiebeln • Rapsöl • 20 Streifen
Bacon • 10 Eier (für Spiegelei) • Rapsöl zum Braten •
150 g frisch geriebener Parmesan oder Gouda • 1 Bund
Petersilie oder Schnittlauch

- Ofen auf 80 °C vorheizen.
- 4 Eier, Milch, Wasser und Salz verquirlen. Mehl in einer zweiten Schüssel mischen, dann die Eiermilch und 4 EL Rapsöl mit dem Schneebesen unterrühren, Teig 15 Minuten quellen lassen. Klein geschnittene Frühlingszwiebeln in etwas Rapsöl anschwitzen, warm stellen. Bacon knusprig braten, ebenfalls warm stellen.
- Für die Crêpes je 1 kleine Kelle Teig in einer beschichteten, mit Rapsöl ausgepinselten Pfanne dünn verteilen und je 2 Minuten von jeder Seite backen. Crêpes aufeinander-schichten und im Ofen warm halten.
- Spiegeleier nacheinander und von beiden Seiten in etwas Öl braten. Speck, Zwiebel auf die Crêpes verteilen, je 1 Spiegelei auflegen, Crêpe zur Mitte hin umklappen. Nach Belieben mit etwas geriebenem Käse und gehackten Kräutern bestreuen.

Variante Mit gekochtem Schinken, Rucolasalat, Aufstrich

Tipp Bei der Zubereitung 2 Pfannen verwenden.

Allergene Gluten, Ei, Milcherzeugnis