

Gaumenfreundin – mein Foodblog

Ich heiße Steffi und lebe mit meinem Mann und unserem zweijährigen Sohn Tom im schönen Köln. Durch meine Liebe zu gutem Essen ist im Oktober 2013 mein Foodblog Gaumenfreundin.de entstanden, den ich seitdem mit viel Freude betreibe. Ich koche einfach wahnsinnig gern und mir macht es großen Spaß, meine Rezepte und Fotos mit anderen zu teilen.

Ich liebe die gesunde und ausgewogene Küche mit viel saisonalem Gemüse und vielfältigen Früchten. Weil mir als Mutter aber oft die Zeit fehlt, um lange in der Küche zu stehen, bevorzuge ich schnelle und einfache Rezepte, die ohne großen Aufwand zubereitet sind.

Auf meinem Blog schreibe ich über meine Lieblingsrezepte für die ganze Familie, aktuelle und inspirierende Kochbücher, spannende Events, die Ernährung von Babys und Kleinkindern, neue Produkte rund um die gesunde und schnelle Küche, und Dinge des täglichen Lebens, die mir besonders am Herzen liegen.

Schaut doch mal vorbei, ich würde mich sehr freuen!

www.gaumenfreundin.de

KATEGORIE: KOCHEN FÜR KINDER



REISLISALAT FÜR KINDER (MIT 3-MINUTEN-MAYONNAISE OHNE EIG)

Wunderbar schnell zubereitet und kinderlieblich ist dieses Reis-Salatgericht mit Gemüse und Nudeln. Einfach und lecker!



SCHNELLES FLADENBROT MIT 3 ZUTATEN

Wunderbar schnell zubereitet und kinderlieblich ist dieses Fladenbrotgericht mit Gemüse und Nudeln. Einfach und lecker!



REISKUCHEN FÜR KINDER (MIT 3 ZUTATEN)

Wunderbar schnell zubereitet und kinderlieblich ist dieses Reiskuchengericht mit Gemüse und Nudeln. Einfach und lecker!

REZEPT



Alle Informationen finden Sie unter [www.gutemund.de](#)
Rezepte finden Sie unter [www.gutemund.de](#)
© 2018 Trias Verlag

REZEPT: KUCHEN







Kleine Kinder – große Esser

Dank One Pot wird schnelles und gesundes Kochen zum Kinderspiel – ruckzuck stehen leckere Gerichte auf dem Tisch, die allen schmecken.

Warum ich die One-Pot-Küche für Kleinkinder liebe

Stundenlang in der Küche stehen? Berge von Geschirr? Das war einmal. Meine One-Pot-Rezepte für Kleinschmecker sind im Handumdrehen zubereitet.

Die Idee, ein Buch über schnelle One-Pot-Rezepte für kleine Kinder herauszubringen, ist mir durch meinen zweijährigen Sohn Tom gekommen. Da mir als Mutter eines kleinen Wirbelwindes oft die Muße fehlt, um lange Zeit in der Küche zu verbringen, kommen schnelle Eintopf-Rezepte wie gerufen. Und selbst der Abwasch ist bei One-Pot-Gerichten ruckzuck erledigt, schließlich kochen wir die Gerichte, wie der Name schon sagt, in nur einem Topf.

Im turbulenten Alltag einer Mutter ist es oft eine kleine Herausforderung, täglich frisch und abwechslungsreich zu kochen. Schon allein die Suche nach einem

ausgewogenen Rezept kann einem ganz schön Kopfzerbrechen bereiten. Das gemeinsame Mittagessen war auch bei uns lange Zeit ein leidiges Thema. Bis zu dem Tag, an dem ich dann angefangen habe, alle Zutaten für ein Gericht, wie zum Beispiel Gemüse, Kräuter, Nudeln und Soße, zusammen in einem Topf zu kochen. Herausgekommen sind leckere und ausgewogene Gerichte, die kleinen Kindern wirklich schmecken.

Statt lange Zeit in der Küche zu verbringen, nutze ich die gesparte Zeit nun, um mit Tom in Ruhe den Tisch zu decken oder Bücher zu lesen, während das Essen vor sich hin köchelt. Und meine kleine

Küchenhilfe freut sich ganz besonders, die vielen leckeren Lebensmittel für mich in den Topf zu geben, und hilft auch gerne beim Umrühren.

Die Rezepte in diesem Buch

Oft schon wurde ich gefragt, wie ich es schaffe, jeden Tag frisch zu kochen. Aber wenn ihr euch meine Rezepte anschaut, werdet ihr schnell merken, wie kinderleicht das ist. In diesem Buch findet ihr One-Pot-Frühstücksklassiker wie Porridge (Seite 28) oder Milchreis (Seite 30) sowie abwechslungsreiche One-Pot-Rezepte mit Nudeln (Seite 36),

Reis und Getreide (Seite 56) und Kartoffeln (Seite 70). Außerdem widme ich der One-Pan-Küche ein eigenes Kapitel (Seite 78). Hier wird die Mahlzeit in der Pfanne statt im Topf zubereitet. Als Bonus gibt es tolle Fingerfood-Ideen (Seite 90) für die Kleinsten zu entdecken, die ihr schnell und einfach im Ofen zubereiten könnt. Kinder lieben es ganz besonders, allein mit den Händen zu essen. Und auch mein Sohn Tom liebt gesundes Fingerfood, wie zum Beispiel selbstgemachte Hähnchen-Nuggets (Seite 92) oder Hackbällchen (Seite 97) aus dem Ofen.

Alle meine Rezepte sind Kombirezepte und für 1 Erwachsenen und 1 Kleinkind berechnet. Denn meist kann sich nur ein Elternteil um die Betreuung des Kindes kümmern. Sollten zwei Erwachsene mitessen, kann die Menge der Einfachheit halber verdoppelt werden.

Schnell, einfach und gesund
Mehrere Töpfe und Pfannen für ein Gericht? Damit ist dank One Pot nun Schluss, denn hier braucht man nur einen einzigen Topf für ein schnelles und gesundes Essen.

Für keines meiner Gerichte braucht ihr länger als 20 Minuten reine Arbeitszeit. Und auch die Zutatenlisten sind absolut überschaubar.

Leckeres aus Topf, Pfanne oder Ofen

One-Pot-Rezepte

Beim One-Pot-Kochen garen Nudeln, Kartoffeln, Reis, Hirse, Couscous, Quinoa oder Bulgur zusammen mit ausreichend Flüssigkeit, beliebigem Gemüse, Fisch, Fleisch oder Kräutern in einem Topf. So entstehen im Handumdrehen gesunde und leckere Gerichte für die schnelle Familienküche

Neben herzhaften One Pots wie dem Klassiker Nudeln »Bolognese« (Seite 48), dem Würstchen-Kartoffel-Topf (Seite 72) oder dem schnellen Gemüsereis (Seite 58), findet ihr in meinem Buch auch eine Menge süßer Rezepte.

Süße One-Pot-Gerichte eignen sich ganz besonders für das schnelle Familienfrühstück. Denn ein gesundes Frühstück ist die Basis für einen energievollen Start in den Tag. Als Basis für meine leckeren Frühstücksrezepte verwende ich Haferflocken, Hirseflocken, Milchreis, Grieß, Couscous und Quinoa. Getoppt mit viel

frischem Obst ist schnell ein leckeres und ausgewogenes Frühstück gezaubert.

One-Pan-Rezepte

Meine Pfannenrezepte funktionieren ähnlich wie die One-Pot-Gerichte. Alle Zutaten werden in nur einer Pfanne gebraten oder gekocht und ergeben so eine leckere Mahlzeit oder einen tollen Snack. In diesem Buch habe ich euch unsere liebsten Rezepte für die Pfanne zusammengestellt – von der schnellen Asiapfanne (Seite 88) bis hin zu leckeren Kartoffel-Möhren-Rösti (Seite 86).

One-Sheet-Rezepte

Ofengerichte eignen sich hervorragend für die schnelle Zubereitung von leckerem Fingerfood. Die Zubereitung ist ein Kinderspiel und ihr zaubert mit wenig Aufwand ein leckeres Essen. Ob Hähnchen-Nuggets (Seite 92) oder süße Haferflockenkekse (Seite 100) – die One-Sheet-Gerichte in diesem Buch sind ein leckeres Fingerfood für kleine Entdecker.

Ich habe immer angegeben, bei welcher Temperatur die Gerichte im Backofen gegart werden. Wenn ihr einen Ofen ohne Umluft habt und stattdessen mit Ober-/Unterhitze arbeitet, dann solltet ihr 20 °Grad addieren.

Das 1 × 1 des One-Pot-Kochens

Die amerikanische Fernsehköchin und »Über-Hausfrau« Martha Stewart hat mit dem Rezept für ihre »One Pan Pasta« einen echten Trend gestartet. Und das zu Recht! Denn diese schnelle und einfache Art zu kochen funktioniert ganz wunderbar und lässt sich beliebig variieren – ob für vegetarische Gerichte oder Klassiker wie Nudeln »Bolognese« (Seite 48).

Beim One-Pot-Kochen garen mehrere Zutaten zusammen in einem Topf und ergeben so in Rekordzeit eine schmackhafte und ausgewogene Mahlzeit.

Nudeln abgießen? Gemüse in einem zweiten Topf garen? Abspülen von mehreren Töpfen und Pfannen? Nicht nötig!

Grundzutaten beim One-Pot-Kochen sind Nudeln, Kartoffeln, Reis und Getreide. Kombiniert werden können die Basiszutaten mit beliebigem Gemüse, Kräutern, Fisch und Fleisch und werden zusammen in Gemüsebrühe oder Milch gekocht.



Fruchtige Nudeln (Seite 50)

Der richtige Topf beim One-Pot-Kochen: Eigentlich sind alle Töpfe für One-Pot-Gerichte geeignet. Ich empfehle jedoch beschichtete Töpfe. Dann brennt nichts an, auch wenn ihr mal zu beschäftigt seid zum Umrühren.

Essen für kleine Kinder

Ausgewogen, frisch und gesund – meine liebsten Zutaten für abwechslungsreiche One-Pot-Rezepte erfüllen alle Wünsche – und schmecken auch noch!

Der Mix macht's! Grundlage der gesunden Ernährung von Kindern ist eine ausgewogene Mischkost, die aus Obst und Gemüse, Getreideprodukten und Kartoffeln, Milchprodukten und pflanzlichen Ölen besteht.

Die wichtigsten Lebensmittel

Obst & Gemüse

Obst und Gemüse liefern eine Fülle von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Ideal sind 5 Portionen Obst und Gemüse an Tag. Ob roh, gekocht oder als bunter Smoothie spielt dabei keine Rolle. Ich ver-

wende – je nach Saison – bevorzugt regionale Produkte und greife zusätzlich auf TK-Obst und -Gemüse in Bioqualität zurück, welches für One-Pot-Gerichte besonders gut geeignet ist.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Der wichtigste Energielieferant für unsere Körper sind die Kohlenhydrate, von denen Getreideprodukte und Kartoffeln eine Menge enthalten. 4–5 Portionen pro Tag sind ideal für die gesunde Ernährung. Je mehr Vollkornprodukte verwendet werden, desto besser. Meist biete ich Tom einen leckeren Mix aus Vollkorn- und Hartweizennudeln an.

Wegen seines hohen Anteils von Omega-3-Fettsäuren und Jod wird Fisch einmal pro Woche als Ergänzung zum Fleisch empfohlen, daher sind in meinem Buch auch leckere Gerichte mit Lachs zu finden.

Eier enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sollten ein- bis zweimal pro Woche in den Ernährungsplan integriert werden.

Fette

Fette sollten grundsätzlich sparsam verwendet werden. 1 oder 2 Esslöffel pro Tag reichen völlig aus. Für meine Rezepte verwende ich am liebsten pflanzliche Öle (Rapsöl, Olivenöl) sowie Butter und Kokosöl zum Anbraten.

Zucker

Zuckerhaltige Lebensmittel sollten für kleine Kinder nur sehr sparsam auf den Teller kommen. Statt raffinierten Zuckers verwende ich Ahornsirup, Honig, Kokosblütenzucker oder Apfelmark zum Süßen. Aber auch Bananen oder Datteln eignen sich ganz hervorragend, um dem Frühstücksbrei oder Pfannkuchen eine natürliche Süße zu verleihen.

Milchprodukte

Wichtig für das gesunde Wachstum von Kindern ist Kalzium. Schon 500 ml Milch decken den größten Teil des Tagesbedarfs an Kalzium eines Kindes. Zusätzlich zur Milch können auch Käse, Quark und Joghurt einen festen Platz auf dem Kinder-Speiseplan einnehmen. Empfohlen werden 3 Portionen täglich.

Tierische Lebensmittel

Fleisch enthält wichtiges Eisen, Zink und B-Vitamine und sollte zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Besonders gern mögen wir Gerichte mit Hähnchenbrustfilet.