





Lottas Lieblingsrezepte

Lotta freut sich, dass sie endlich mit Katrin und Christian am Familientisch mitessen kann. Hier finden Sie ihre Lieblingsrezepte zusammengestellt, die der ganzen Familie schmecken. Und bei allen Gerichten kann Lotta mithelfen – guten Appetit.

Die Rezepte

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine große Auswahl von Gerichten, die bei vielen Kindern gut ankommen. Und bei allen Gerichten kann Ihr Kind in der Küche schon eigenständig helfen und mitarbeiten.

Kleine Rezeptinformation

Die Rezepte sind berechnet

- für 4 Personen, 2 Erwachsene, zwei Kinder, oder
- für 1 Erwachsenen und ein 1 Kind, dann aber für 2 Tage oder für den Vorrat.

Oberhalb der Rezepte finden Sie Symbole, die folgende Bedeutung haben:

- : Für den Vorrat – Kühlschrank
- : Für den Vorrat – Tiefkühlgerichte, die für den Tiefkühl-Vorrat geeignet sind, können auch im Kühlschrank aufbewahrt werden
- : Für den Vorrat – Vorratsdose

Vorsicht:

Gerichte, denen keines dieser Symbole zugeordnet ist, sind nicht lagerfähig!

Kleine Lebensmittelinformation

- Bei den angegebenen Gemüse-/Obstmengen gehe ich immer vom Rohgewicht der ungeputzten Ware aus.
- Für Gemüsebrühe können Sie das Rezept »Frische Gemüsewürze –

Grundlage für die Gemüsebrühe« verwenden und 1–2 TL davon in ½ Liter Wasser auflösen.

- Dinkelmehl lässt sich durch Weizenmehl ersetzen.
- Raps-, Oliven- oder Haselnussöl sollten kaltgepresst und nativ sein. Das Öl wird in den Rezepten immer gemeinsam mit Wasser erhitzt, damit es nicht verbrennt. Bei dieser Methode hören Sie am Herausspritzen des Wassers, dass die Temperatur erreicht ist, bei der das Gargut hinzugefügt werden sollte. Kaltgepresste Öle und Butter eignen sich so für das Dünsten von Gemüse. Zum heißen Braten von Fleisch, Fisch und Pfannkuchen sollten Sie dann Butter-schmalz bzw. Kokosfett verwenden.
- Für Hartkäse verwenden Sie Emmentaler oder Bergkäse. Der Parmesan gehört zu den Hartkäsesorten, ist aber nicht für jedes Rezept verwendbar, da er aufgrund seines geringen Fettgehaltes nicht eine so hohe Schmelzfähigkeit besitzt.
- Milch können Sie gegen Getreide- oder Sojadrinks austauschen, den Joghurt gegen Sojajoghurt, die Butter gegen Margarine. Seiden- oder Naturtofu ist oftmals eine gute Alternative zu Quark.
- In Backwaren und Kuchen können Sie ein Ei durch 10 g Vollsojamehl, gut verrührt mit 40 ml Wasser, ersetzen.
- Mit Kakao ist immer der ungesüßte Kakao gemeint.
- Weinstein-Backpulver hat gegenüber herkömmlichem Backpulver den Vorteil, dass die Weinsteinsäure besser verträglich ist. Es ruft keine

allergischen Reaktionen hervor und hinterlässt auf den Zähnen kein stumpfes Gefühl.

- Verwechseln Sie Vanillezucker nicht mit Vanillin-Zucker. In den Rezepten wird der Vanillezucker eingesetzt. Hier ist getrocknete und gemahlene Vanilleschote enthalten, im Vanillin-Zucker nur das künstliche Aroma. Anstelle von Vanillezucker können Sie auch Vanillepulver oder das Mark einer Vanilleschote mit einem Teelöffel Zucker vermischen.

WISSEN

Lotta hilft

Die **fett markierten Passagen** in den Rezepten sind die Handlungen, die Lotta zum großen Teil allein, zum Teil aber auch mit Unterstützung ihrer Eltern ausführen kann. Grundsätzlich kann Lotta immer **beim Abschmecken** helfen.

In den Arbeitsschritten der Rezepte, in denen rohe Eier, roher Fisch und rohes Fleisch bearbeitet wird, habe ich die Lotta aus hygienischen Gründen noch nicht eingesetzt, da die Hände von Kindern auch schnell in den Mund gelangen. Wenn nur ein oder zwei Eier im Teig verarbeitet sind, ist es kein Problem, wenn Lotta mithilft.

Sahnige Apfelsuppe

» Lotta schmeckt die Suppe mit selbstgepflückten Äpfeln besonders gut. So apfelig! «

► Für 2 große und 2 kleine Suppenesser

geht schnell

🕒 20 Min. + 8 Min. Garzeit

1 Gemüsezwiebel · 3 Äpfel · 20 g Butter · 300 ml Gemüsebrühe, heiß · 200 ml Apfelsaft · 200 ml Sahne · Salz, Knoblauch, Kresse · 4 Vollkornbrotstreifen · 1 EL Olivenöl

- Die Gemüsezwiebel abziehen, die Äpfel waschen, putzen, entkernen, beides grob würfeln.
- Die Butter mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen, die Äpfel und die Zwiebel darin anbraten und mit der Gemüsebrühe und dem Apfelsaft ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 8 Minuten garen. Die Sahne hinzufügen und alles zusammen sehr fein pürieren. Mit Salz, Knoblauch und der Kresse abschmecken.
- Die Toastbrotstreifen in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl kross braten und zu der Suppe servieren.

► Das passt dazu
Brotstreifen zum Tunken

Erfrischende Gurkensuppe

» Lotta kann diese Suppe schon fast alleine »kochen«! Sie fragt dabei: »Was ist kalt, grün und weiß? Das schäumende Meer!« «

► Für 2 große und 2 kleine Suppenesser

geht schnell

🕒 15 Min.

600 g Salatgurke · ½ l Gemüsebrühe, kalt · 2 EL Zitronensaft · ½ Bd. Dill · Salz, Pfeffer · 100 ml Sahne

- Die Gurke waschen, putzen und in Stücke schneiden und mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft fein pürieren.
- Dill waschen, trocknen und sehr fein schneiden, in die Gurkensuppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sahne halbfest schlagen und so unter die Suppe ziehen, dass sie Spuren hinterlässt.

Kürbis-Karotten-Kokos-Suppe

» Schmeckt auch aus der Kokosnuss-Tasse. Lotta dichtet »KÜ-KA-KO-SU« – nur Katrin und sie wissen, was das ist. «

► Für 2 große und 2 kleine Suppenesser

geht schnell

🕒 20 Min. + 10 Min. Garzeit

500 g Hokkaidokürbis · 250 g Karotten · 1 Gemüsezwiebel · 20 g Butter · 1 TL Curry, mild · 400 ml Apfelsaft · 400 ml Kokosmilch · Salz, evtl. Honig, Zitronensaft · 30 g Kokoschips

- Den Kürbis waschen, putzen, entkernen, würfeln. Die Karotten waschen, putzen, würfeln. Die Gemüsezwiebel abziehen und würfeln.
- Die Butter mit dem Curry und 2 EL Wasser in einem hohen Topf erhitzen, Kürbis, Möhre und Zwiebel darin andünsten und mit dem Apfelsaft ablöschen. 8–10 Minuten garen, die Kokosmilch hinzufügen, einmal aufkochen lassen und anschließend fein pürieren.
- Mit Salz, Honig und Zitronensaft abschmecken.
- Die Kokoschips trocken in einer kleinen Pfanne rösten, eventuell klein schneiden und über die Suppe streuen.

Rote Bete-Suppe

► Für 2 große und 2 kleine Suppenesser geht schnell

🕒 20 Min. + 15 Min. Garzeit

1 Zwiebel, rot · 450 g Rote Bete · 150 g Kartoffeln · 150 g Apfel · 1 EL Olivenöl · 1 TL Honig · 1 TL Kapern · 1 l kochendes Wasser · Salz, evtl. Kreuzkümmel · 100 ml Sahne

» Die pürierte Suppe schmeckt besonders gut aus dem großen Kaffeebecher. Für Lotta ist dies Michel Lönnebergas Blutsuppe. «

- Die Zwiebel abziehen, die Rote Bete und die Kartoffeln waschen, putzen, schälen und grob würfeln. Den Apfel waschen, entkernen und ebenfalls grob würfeln.
- Das Olivenöl mit 1 EL Wasser in einem hohen Topf erhitzen, den Honig hinzufügen und anschließend die Zwiebeln andünsten. Rote Bete, Kartoffeln, Apfel und Kapern dazu geben, 2 Minuten unter Rühren weiterdünsten, mit kochendem Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10–15 Minuten garen.
- Die Suppe fein pürieren und mit Salz und evtl. Kreuzkümmel abschmecken. Die Sahne halbstreif schlagen und die Suppe mit einem Klecks Sahne dekorieren und servieren.

► Das passt dazu
Brotstreifen zum Tunken

Tipp

Anstelle der Roten Bete können Sie auch andere feste Gemüse wie Sellerie, Möhren, Pastinaken oder Kohlrabi verwenden.



Grießnockerl-Suppe

► Für 2 große und  2 kleine Suppenesser

gut vorzubereiten

 2 Stunden zum Auskochen
des Fleisches + 30 Min.

750 g Blumenstück vom Rind ·
1 Lorbeerblatt · 5 Pfefferkörner ·
1 Bd. Suppengrün · 250 ml Milch ·
125 g Weizen-/Dinkel-Vollkorn Grieß ·
1 TL Butter · 1 Ei · Muskat, Salz ·
200 g Möhren · 150 g Petersilienwurzel ·
150 g Erbsen TK · Kräutersalz

» Ein Klassiker – hier kann Lotta zwischen Nockerl und Fleisch wählen. Wie gut, dass sie weiß, was ihr schmeckt! «

- Das Rindfleisch waschen und mit 3,5 Liter kaltem Wasser aufsetzen, Lorbeerblatt und Pfefferkörner hinzufügen. Das Suppengrün waschen, putzen, grob schneiden und ebenfalls hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel 2 Stunden köcheln lassen.
- Die Milch aufkochen, den Grieß einrühren, einmal aufkochen lassen und 20 Minuten ausquellen lassen. Die Butter und das Ei unterrühren und mit Muskat und Salz abschmecken.
- In einem breiten Topf Wasser zum Sieden bringen, etwas salzen und mit zwei Teelöffeln kleine Nockerl abstechen und diese im schwach siedenden Wasser vorsichtig garen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar und können mit einem Schaumlöffel herausgenommen werden. Die Nockerl zur Seite stellen.
- Aus der Rinderbrühe das Suppenfleisch und das Suppengrün mit einem Schaumlöffel herausholen. 1,5 Liter der Rinderbrühe abmessen und in einen neuen Topf geben. Den Rest herunterkühlen und gegebenenfalls portionsweise einfrieren.
- Die Möhren und die Petersilienwurzel waschen, putzen, gegebenenfalls schälen, fein würfeln und in der Rinderbrühe bissfest garen. Die Erbsen hinzufügen.
- Das Fleisch vom Knochen lösen, die fettigen und sehnigen Teile entfernen und den Rest in kleine Stücke schneiden und zu der Suppe geben. Die Suppe kräftig mit Kräutersalz abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren die Grießnockerl in der nicht mehr kochenden Suppe erwärmen.

Gemüsesuppe mit Fisch

» Hier hat Lotta einen Trick für sich gefunden: Erst ein Stück Kartoffel, dann ein Stück Tomate und dann ein Stück Fisch. «

- Die **Kartoffeln** schälen und **fein würfeln**. Die Gemüsezwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln, Das Olivenöl mit 2 EL Wasser in einem hohen Topf erhitzen, die Zwiebel und die Kartoffeln darin andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und die Suppe ca. 15 Minuten garen.
- Die Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend häuten, vierteln, entkernen und **das Fruchtfleisch würfeln** und zur Seite stellen.
- Den Fisch waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden, evtl. entgräten. Mit Zitronensaft beträufeln.
- Die Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden.
- Wenn die Kartoffeln gar sind, den Topf von der Herdplatte nehmen, die Herdplatte ausschalten, die Tomaten und den Fisch in die nicht mehr kochende Suppe geben, vorsichtig einrühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 8–10 Minuten ziehen lassen.
- Die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

► **Das passt dazu**
Brot

► **Für 2 große und
2 kleine Suppenesser**
geht schnell

🕒 **35–40 Min.**

750 g Kartoffeln, festkochend ·
1 Gemüsezwiebel · 2 EL Olivenöl ·
1 l Gemüsebrühe · 1 Lorbeerblatt ·
600 g Fleischtomaten · 1 Zitrone,
Saft · 500 g Seelachsfilet ·
1 Bd. Petersilie · Salz, Pfeffer



Lotta isst mit der Familie

Wenn Katrin, Christian und Lotta gemeinsam am Tisch sitzen, dann geht es allen gut. Jeder spürt auf seine Art, dass es hier nicht nur darum geht, satt zu werden, sondern gemeinsam zu genießen, Pläne zu schmieden für den nächsten Ausflug oder zu überlegen, wo wir was einkaufen, wenn am Sonntag die Großeltern zu Besuch kommen.



Manchmal reden sie aber nur über das Essen: welche Farben es hat, ob es diese Farben in der Woche schon gegeben hat, wie das Essen sich im Mund anfühlt oder wem es wie schmeckt. Katrin und Christian stellen die Mahlzeiten so zusammen, dass alles gegessen werden darf; das Angebot stimmt. Es ist nach den Regeln des Ernährungsrads zusammengestellt. So kann Lotta in eigener Sache entscheiden, was sie gerne essen möchte, sie ist die Expertin für ihren eigenen Appetit und Hunger. Manchmal bekommt Lotta gar nicht mit, ob sie schon satt ist oder noch hungrig, da sie immer wieder auf die Teller der Eltern und auf die Eltern selbst schauen muss, wie diese essen und miteinander umgehen.

Wie halten wir's mit den Tischmanieren?

Katrin und Christian kommen beide aus großen Familien mit vielen Geschwis-

tern. Sie haben erlebt, wie Tischmanieren dazu beigetragen haben, dass das Essen mit so vielen Menschen am Tisch zu einem Gemeinschaftserlebnis wurde. Auch wenn Sie das als Kind nicht immer so toll fanden, sich daran zu halten. Aber hätten ihre Eltern nicht darauf geachtet, hätte jeder Einzelne nur für sich dafür gesorgt und schnell Hunger und Durst gestillt, frei nach dem Motto: »Was ich in meinem Bauch habe, das kann mir keiner mehr nehmen.« Das ist für sie Motivation genug, für Lotta als Modell beim Essen zu dienen und sie ihrem Alter entsprechend für die eine oder andere Tischregel zu begeistern.

Vorgelebte erste Tischregeln

Als Lotta auf ihrem eigenen Stuhl am Tisch saß, bekam jeder am Tisch seinen festen Platz. Lotta durfte auch immer mit dem Essen spielen, solange Katrin

und Christian erkennen konnten, dass dieses Spiel Lotta dazu dient, das Essen mit allen Sinnen kennenzulernen. In dem Moment, in dem sie das Brot vom Hochstuhl herunterkrümeln ließ, war ihnen beiden klar, dass Lotta nicht mehr hungrig, eventuell müde war oder ihre Freiheiten bei Tisch ausprobieren wollte. Das haben sie dann nicht mehr zugelassen und die Mahlzeit für Lotta beendet.

Für alle gab es immer schon das gleiche Geschirr und Besteck und auch das Essen war für alle gleich. Das Essen stellen Katrin und Christian in Schüsseln gefüllt auf den Tisch und so üben sie mit Lotta von klein auf, sich den Teller selbst zu füllen und zu gestalten. Hier kann Lotta sicherlich schon sehr viel selbst tun, aber noch nicht immer ganz allein. Katrin und Christian freuen sich darüber, wie Lotta auf diese Weise

schon gut gelernt hat, ihren Hunger einzuschätzen und sich dementsprechend den Teller zu füllen. Sie beginnen die Mahlzeiten immer gemeinsam, doch wenn Lotta satt ist, Katrin und Christian noch ein wenig länger sitzen, essen und sprechen möchten, darf Lotta gerne aufstehen und spielen gehen. Die beiden haben sich jetzt schon überlegt, dass, wenn irgendwann ein zweites Kind da sein sollte, die Geschwister aufeinander warten sollten, bis sie vom Tisch aufstehen. Von Zuhause kennen sie es nicht anders, dass beim Essen die Atmosphäre weder vom Radio oder Fernsehen noch vom Telefon gestört wird. Katrin und Christian sind sich sicher: Die wichtigsten Zutaten für ein gemeinsames Essen sind Gelassenheit und Humor gegenüber Lottas Unbekümmertheit, möglicher Ungeschicklichkeit und den Putzarbeiten am Ende der Mahlzeit.

Abwechslungsreiches Essen und Probieren

Lotta kann sich über ihre experimentierfreudigen Eltern freuen, denn so, wie sie jeden Tag ein neues Wort lernt, lernt sie immer wieder neue Lebensmittel und Gerichte kennen. Sie lernt auch, was man wann, z. B. zu welcher Jahreszeit, isst und welche Kombinationen gut zueinander passen. Auch weiß sie inzwischen, dass es zu bestimmten Anlässen wie Weihnachten, Geburtstagen und Ostern besondere Gerichte gibt,

auf die sie sich auch schon vorher freut. Katrin und Christian achten darauf, Lotta langsam ans Essen heranzuführen. Immer dann, wenn es etwas ganz Neues gibt, ist mindestens auch eine vertraute Komponente auf dem Tisch, wie z. B. die geliebten Nudeln oder das Kartoffelpüree. So wird Lotta immer mutiger, auch neue Dinge auszuprobieren.

Lotta isst mit Messer und Gabel

Als Lotta dann nach der Beikostzeit mit am Familientisch saß und Stückiges essen konnte, wollte sie auch mehr und mehr alleine und selbstständig mit Besteck, nicht nur mit den Fingern, essen. Katrin und Christian haben ihr dann auch Besteck hingelegt – eine Kuchengabel, einen Dessertlöffel und ein Messer mit abgerundeter Klinge, ein altes Buttermesser. Sie waren sehr gespannt darauf, wie Lotta mit diesem Angebot umgehen würde. Lottas erster Griff ging zur Gabel und es stellte sich schnell heraus, wie gut sie damit Brot, Nudeln, Kartoffeln und Gemüse sowie Obststückchen aufpieksen und in den Mund stecken konnte. Das Messer nahm sie zum Bestreichen ihres Brotes, nur der Löffel stellte anfangs eine große Herausforderung dar. Sie probierte es zunächst mit Joghurt, aber davon ist doch sehr viel auf dem Lätzchen und Boden gelandet. Etwas später ging dann der etwas festere Kartoffelbrei schon sehr viel besser und dieses

positive Erlebnis bestätigte sie, weiter zu üben.

Auch wenn sie gerne mit dem Besteck übt, liebt sie es, mit den Fingern zu essen oder ab und zu auch einmal gefüttert zu werden, zum Beispiel mit einer guten Hühnersuppe.

Wenn alle Hunger haben, klappt es am besten

Wenn Katrin, Christian und Lotta so richtig hungrig sind, konzentrieren sie sich erst einmal alle auf ihr Essen und mögen gar nicht miteinander reden. Es kommen auch gar keine Diskussionen über das Essen auf, denn der Hunger macht mutig und lässt einen dann auch schon einmal vergessen, dass man das Möhrengemüse eigentlich gar nicht »so gerne« isst. So achten Katrin und Christian nicht nur bei Lotta, sondern auch bei sich darauf, dass sie die Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten genau einhalten, nichts oder nur wenig zwischendurch essen und dass zwischen zwei Mahlzeiten mindestens 2 bis 3 Stunden Pause sind. Katrin und Christian schätzen das sich einstellen- de Hungergefühl und haben beobachtet, dass sich dadurch bei Lotta auch der Schlafrythmus besser eingestellt hat. Ja, und wenn Lotta gut schläft, ist sie auch besser gelaunt und kann sich so uneingeschränkt dem Spiel widmen.