

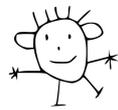


# Kindergartenrezepte zum Nachkochen\*

Egal ob NORDEN,  
OSTEN,  
SUEDEN,  
WESTEN,  
im KINDERGARTEN schmeckt es am BESTEN

\*Die Mengenangabe ist ausgelegt auf 2 Erwachsene und etwa 2-3 Kinder.

\*Aus den Wochenplänen des Ev. Kindergarten Altheim, Rezepte von „Hanne“ und „Heidi“



## Suppenmaultaschen „Bella Italia“



- Zutaten:**
- 3 Pck. Suppenmaultaschen Gemüse
  - 1 Pck. Passierte Tomaten
  - 1 Dose Pizza Tomaten
  - 1 Pck. Mozzarella Streukäse
  - 1 kleine Zwiebel
  - Knoblauchpulver
  - Gemüsebrühe
  - Italienische Kräuter
  - Öl

### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und klein hacken. Öl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln darin dünsten, nach und nach die passierten und stückigen Tomaten zugeben und aufkochen. Mit Knoblauchpulver, Gemüsebrühe und Italienischen Kräutern würzen und abschmecken.

Den Boden einer Auflaufform mit einem Teil der Soße leicht bedecken. Die Suppenmaultaschen in mundgerechte Stücke schneiden und in der Form verteilen. Restliche Soße darüber geben und den Käse darauf verteilen.

Bei 180°C im Backofen bei Umluft ca. 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken.



## Würstchengulasch



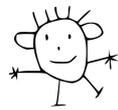
<b>Zutaten:</b>	4-6 Stck.	Würstchen (Wiener/Putenwiener/Rindswurst)
	1 kleine	Zwiebel
	1 Stck.	rote Paprika
	½ Tube	Tomatenmark
	1 Dose	Pizzatomaten
	½ Liter	Gemüsebrühe
	200ml	Sahne
		Zucker
		Öl

### Zubereitung:

Zwiebeln schälen und klein hacken. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Pizzatomaten zugeben und aufkochen lassen. Tomatenmark zugeben und weiter köcheln lassen.

Die Würstchen und die Paprika klein schneiden und zugeben. Etwa 5-10 Minuten köcheln lassen so dass die Paprika noch bissfest ist. Eventuell mit etwas Zucker abschmecken, da manche Pizzatomaten sehr bitter sind. Sahne zugeben kurz erhitzen aber nicht mehr kochen.

Dazu Reis, Kartoffeln oder Nudeln servieren.



## Käsespätzle



<b>Zutaten:</b>	1 Pck.	Spätzle (500g)
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Streukäse Emmentaler (200g)
		Röstzwiebeln
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl
		Schnittlauch

### Zubereitung:

Spätzle nach Packungsanleitung aber eventuell etwas kürzer kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe abschmecken.

Einen Teil der Soße in eine Auflaufform geben, Nudeln darüber verteilen und mit Röstzwiebeln bestreuen. Die restliche Soße darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 180-200 °C bei Umluft etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken. Vor dem Servieren noch einmal mit ein paar Röstzwiebeln und dem Schnittlauch garnieren.



## Broccoli-Nudel-Auflauf

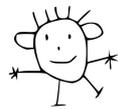


<b>Zutaten:</b>	1 Pck.	Nudeln (500g) Bandnudeln oder Spirelli
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Streukäse Emmentaler (200g)
	1 Stck	Broccoli (500g)
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl
		Petersilie

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung aber eventuell etwas kürzer kochen. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden und im Wasserbad bissfest dünsten. In der Zwischenzeit Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe und Petersilie abschmecken.

Einen Teil der Soße in eine Auflaufform geben, Nudeln darüber verteilen und mit dem Broccoli vermischen. Die restliche Soße darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 180-200 °C bei Umluft etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken.



## Gnocchi-Spinat-Auflauf

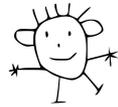


<b>Zutaten:</b>	2 Pck.	Gnocci (á 400g-500g)
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Streukäse Emmentaler (200g)
	1 Pck	TK Blattspinat (500g)
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl

### Zubereitung:

Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe abschmecken und den Blattspinat zugeben. Wenn der Blattspinat zu groß erscheint kann man mit dem Pürierstab die Soße etwas mixen.

Einen Teil der Soße in eine Auflaufform geben, Gnocchi darüber verteilen und die restliche Soße darauf verteilen, etwas vermischen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 180-200 °C bei Umluft etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken.



## Kartoffel-Karotte-Würstchen-Auflauf



<b>Zutaten:</b>	2-3 kg	Kartoffeln
	1 kg	Karotten
	4-6 Stck	Wiener Würstchen oder andere
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Streukäse Emmentaler (200g)
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl
		Petersilie

### Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe und Petersilie abschmecken. Würstchen in kleine Scheiben schneiden und bei Seite stellen.

Einen Teil der Soße in eine Auflaufform geben, Kartoffeln und Karotten darüber verteilen, Würstchen zugeben und vermischen. Die restliche Soße darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 180-200 °C bei Umluft etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken.

Diesen Auflauf kann man sehr gut auch mit Kohlrabi oder Blumenkohl oder ohne Würstchen machen!



## Pizzabrötchen



<b>Zutaten:</b>	2-3 Pck	Aufbackbrötchen
	1 Dose	stückige Tomaten
	200 ml	Sahne
	1-2 Pck	passierte Tomaten
	2-3 Pck	Streukäse Gouda
		Italienische Kräuter
		Evtl. Schinken/Salami/Pilze/Mais

### Zubereitung:

Stückige Tomaten und passierte Tomaten in einer Schüssel vermischen, Käse zugeben und mit Italienischen Kräutern abschmecken. Bei Bedarf noch andere Zutaten untermischen. Die Masse auf den Brötchen verteilen und bei ca. 150°C auf einem Backblech im Ofen für 10-15 Minuten überbacken.



## Gemüselasagne



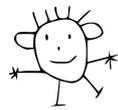
<b>Zutaten:</b>	1 Pck.	Lasagneplatten
	1 kleine	Zwiebel
	2 pck	passierte Tomaten
	1 Dose	stückige Tomaten
	1 Pck	Streukäse Mozzarella ( 200g)
	1 kleine	Zucchini
	1 mittelgroße	Karotte
	1 Becher	Schmand
		Milch
		Öl
		Gemüsebrühe
		Knoblauch/Pfeffer/Italienische Kräuter

### Zubereitung:

Zwiebeln klein hacken. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Karotten und Zucchini klein hacken und mit in den Topf geben. Kurz mit andünsten, dann passierte und stückige Tomaten zugeben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Gewürzen abschmecken.

Den Schmand in einen Becher füllen und mit Milch verdünnen.

2 große Kellen der Gemüesoße in eine Auflaufform geben, 1. Schicht Lasagneplatten darauflegen. Darauf wieder 2-3 Kellen Soße geben, auf der Soße ein paar Löffel Schmand verteilen und wieder mit Lasagneplatten belegen und so weiter fortfahren bis die Soße leer ist. Die letzte Schicht mit Käse bestreuen. Bei ca. 180-200 °C Umluft etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune backen so dass die Lasagneplatten noch bissfest sind.



## Broccoli-Hackfleisch-Nudel-Auflauf



Zutaten:	1 Pck.	Nudeln (500g) Bandnudeln oder Hörnchen
	1 kleine	Zwiebel
	500g	Hackfleisch
	1 Becher	Schmand
	1 Pck	Streukäse Emmentaler
	1 Stck	Broccoli (500g)
	1 Tube	Tomatenmark
	Ca. 500g	Wasser
		Gemüsebrühe
		Öl
		Italienische Kräuter

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung aber eventuell etwas kürzer kochen. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden und im Wasserbad bissfest dünsten. In der Zwischenzeit Zwiebeln klein hacken. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten und das Hackfleisch krümelig anbraten. Mit Wasser ablöschen und das Tomatenmark zugeben und aufkochen. Mit Gemüsebrühe und Italienischen Kräutern abschmecken. Zum Schluss Schmand zugeben.

Einen Teil der Soße in eine Auflaufform geben, Nudeln darüber verteilen und mit dem Broccoli vermischen. Die restliche Soße darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 180-200 °C bei Umluft etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken.



## Gemüsespaghetti



<b>Zutaten:</b>	1 Pck.	Spaghetti 500g (Vollkorn) oder andere Nudeln
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	6 Stck	Karotten
	1 Stck	Broccoli (500g)
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl
		Petersilie

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden, Karotten schälen und in Scheiben schneiden, zusammen im Wasserbad bissfest dünsten. In der Zwischenzeit Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe und Petersilie abschmecken.

Nudeln in eine Schüssel geben, das Gemüse darüber verteilen und mit der Soße übergießen und vermischen.

Je nach Geschmack kann der Broccoli auch durch Erbsen oder Zucchini ersetzt werden.



## Spaghetti mit Schinken-Sahnesoße



<b>Zutaten:</b>	1 Pck.	Spaghetti (500g), Tortellini oder andere Nudeln
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Schinken (200g)
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl
		Petersilie oder Schnittlauch

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe und Petersilie oder Schnittlauch abschmecken und den Schinken zugeben. Etwa 5 Minuten erhitzen. Soße zu den Nudeln servieren. Die Soße kann auch sehr gut für Nudeln Schinken Gratin verwendet werden. Dazu einfach die Nudeln in einer Auflaufform mit Soße übergießen und mit Käse bestreuen. Bei ca. 180-200 °C bei Umluft etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken.



## Spaghetti mit Lachs-Sahnesoße



<b>Zutaten:</b>	1 Pck.	Spaghetti (500g) oder andere Nudeln
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Räucherlachs (200g)
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl
		Dill nach Geschmack

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Den Lachs in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe und nach Geschmack mit Dill abschmecken und den Lachs zugeben. Etwa 5 Minuten erhitzen. Soße zu den Nudeln servieren.



## Rösti mit Pilzrahmsoße



<b>Zutaten:</b>	1-2 Pck.	TK Rösti Ecken
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Pilze frisch
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Öl
		Mehl
		Petersilie

### Zubereitung:

Rösti auf einem mit Backpapier belegtem Blech im Backofen nach Anleitung zubereiten. Pilze halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Zwiebeln klein hacken. Etwas Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Die angebratenen Pilze in eine Schüssel umfüllen und in den Topf ca.2 Teelöffel Butter geben und schmelzen lassen. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe und nach Geschmack mit Petersilie abschmecken und die Pilze wieder in die Soße geben. Noch für etwa 5 Minuten erhitzen. Soße zu den Rösti servieren.



## Currygeschnetzeltes mit Reis



<b>Zutaten:</b>	300-500g	Reis
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	400-600g	Putengeschnetzeltes
		Apfelsaft
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Öl
		Mehl
		Curry

### Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen. Putenfleisch klein schneiden und zur Seite stellen. Zwiebeln klein hacken. Ewas Öl in einen Topf geben und erhitzen, das Fleisch und die Zwiebeln darin anbraten. Fleisch umfüllen und in dem Topf ca. 2 Teelöffel Butter erhitzen, Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und mit Milch und Apfelsaft verdünnen. Aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Apfelsaft verdünnen. Mit Gemüsebrühe und Curry abschmecken und das Fleisch wieder in die Soße geben. Noch für etwa 5 Minuten erhitzen. Soße zum Reis servieren.

Wer mag kann auch eine Dose Obstsalat zugeben und mit erhitzen.



## Nudeln mit Tomatensoße



<b>Zutaten:</b>	500g	Nudeln
	2 Dosen	stückige Tomaten
	1 kleine	Zwiebel
	2 Eßl.	Olivenöl
	1 Pck	Parmesan
	2 Teel.	Thymian
	1 Teel.	Gemüsebrühe
	½ Teel.	Pfeffer
	3 Eßl.	Balsamico Essig braun
	10g	Zucker
	20g	Tomatenmark
	100ml	Sahne
		Petersilie/Knoblauchpulver

### Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel klein hacken und in dem Öl dünsten. Pizzatomen und Tomatenmark zugeben und aufkochen. Die Soße pürieren und die restlichen Zutaten außer der Sahne unterrühren und noch einmal aufkochen. Zum Schluss die Sahne unterrühren und erhitzen.

Soße, Nudeln und Parmesankäse auf dem Teller anrichten.



## Hackbällchen mit griechischen Nudeln und Paprikagemüse



<b>Zutaten:</b>	1 Pck.	Griechische Nudeln
	1 kg	Hackfleisch
	200g	Magerquark
	1 kleine	Zwiebel
		Pfeffer/Salz/Kräuter
	3 Stck.	Paprikaschoten gemischt
	1 Tube	Tomatenmark
		Öl
		Salatkräuter
		Gemüsebrühe
		Wasser

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Öl im Topf erhitzen, die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und darin dünsten. Etwa eine halbe Tube Tomatenmark zugeben, kurz mit dünsten und dann mit Wasser ablöschen. So viel Wasser zugeben wie man Soße haben möchte und eventuell noch Tomatenmark zugeben. Mit Salatkräutern und Gemüsebrühe abschmecken und aufkochen lassen. Nur so lange köcheln, dass die Paprika noch bissfest sind.

Für die Hackbällchen Zwiebeln klein hacken und mit dem Hackfleisch und dem Quark vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken und aus der Masse kleine Bällchen formen. Diese in Fett in der Pfanne ausbacken.

Alles zusammen auf dem Teller anrichten und servieren.



## Käsekartoffeln



<b>Zutaten:</b>	3kg	Kartoffeln (Pellkartoffel)
	1 kleine	Zwiebel
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Streukäse Emmentaler
	1 Pck	Kräuterschmelzkäse
		Milch
		Gemüsebrühe
		Margarine
		Mehl
		Schnittlauch

### Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale bissfest kochen und etwas abkühlen lassen.

Zwiebeln klein hacken. Ca. 2 Teelöffel Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl zugeben bis krümelig und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen bis eine cremige Masse entsteht. Sahne zugeben und eventuell noch mit Milch verdünnen. Den Schmelzkäse zugeben und aufkochen lassen und wenn nötig noch einmal mit Milch oder Wasser verdünnen. Mit Gemüsebrühe und Schnittlauch abschmecken.

Etwas Soße in eine Auflaufform geben und die Kartoffeln darüber verteilen. Die restliche Soße zugeben und mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 180-200°C etwa 20-30 Minuten je nach gewünschter Bräune überbacken.



## Kartoffelgratin



<b>Zutaten:</b>	3 kg	Kartoffeln
	1 Pck	Sahne (200ml)
	1 Pck	Streukäse Emmentaler
		Pfeffer/Salz/Knoblauchpulver

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und so in feine Scheiben schneiden, dass sie nicht ganz durch geschnitten sind. In eine Auflaufform legen und etwas plattdrücken, so entsteht das schöne Gratinmuster. So lange fortfahren bis die Auflaufform voll ist. Pfeffer, Salz und Knoblauchpulver drüberstreuen und danach die Sahne darüber gießen. Zuletzt noch den Käse über den Kartoffeln verteilen und im Backofen bei 180-200°C etwa 40 Minuten bis die Kartoffeln gar sind überbacken.



## Rohkost mit Dip



- Zutaten:** Rohkostgemüse nach Wahl  
Paprika/Salatgurke/Tomate/Karotte/Kohlrabi
- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 1 Becher | Schmand           |
|          | Milch             |
|          | Ketchup           |
|          | Senf              |
|          | Kräuter nach Wahl |

### Zubereitung:

Das Rohkostgemüse in Stifte schneiden und auf einem Teller anrichten.

Den Schmand in eine Schüssel geben und bis er schön geschmeidig ist mit Milch verdünnen. Mit Ketchup, Senf und Kräutern nach Wahl abschmecken.

Zusammen servieren.



## Rohkostsalat



<b>Zutaten:</b>	1kg	Karotten
	1Stck	Kohlrabi
	3-4 Eßl	Öl
	5-6 Eßl	Essig
	1 Spritzer	Zitronensaft
		Zucker
		Pfeffer
		Salz

### Zubereitung:

Die Karotten und den Kohlrabi in kleine Streifen raspeln und in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



## Gemüsecremesuppe



<b>Zutaten:</b>	1 Pck	TK Suppengemüse
	1kg	Kartoffeln
	1 Pck	Sahne
	1 Liter	Wasser (evtl. etwas mehr)
		Muskat
		Gemüsebrühe
		Backerbsen/Weißbrot

### Zubereitung:

Einen Topf mit 1 Liter Wasser füllen und das Gemüse zugeben. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Aufkochen und Gemüsebrühe nach Anleitung zugeben und weiter kochen bis das Gemüse schön weich ist. Die Suppe pürieren und mit Muskat abschmecken, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Nach Wahl kann man 100ml Sahne zugeben oder die Sahne aufschlagen und dazu servieren.

Zu der Suppe entweder Backerbsen oder Weißbrot reichen.



## Karottencremesuppe



<b>Zutaten:</b>	2kg	Karotten
	1kg	Kartoffeln
	3-4 Stck	Pilze
	½ Stange	Lauch
	1 Pck	Sahne
	1 Liter	Wasser (evtl. etwas mehr)
		Öl
		Gemüsebrühe
		Backerbsen/Weißbrot

### Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen. Lauch in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Pilze vierteln und zum Lauch in den Topf geben, beiden dünsten. Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Kurz andünsten und mit Wasser aufgießen und aufkochen, Gemüsebrühe nach Anleitung zugeben und weiter kochen bis das Gemüse schön weich ist. Die Suppe pürieren und abschmecken, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Nach Wahl kann man 100ml Sahne zugeben oder die Sahne aufschlagen und dazu servieren.

Zu der Suppe entweder Backerbsen oder Weißbrot reichen.



## Kürbiscremesuppe



<b>Zutaten:</b>	1 kleiner	Hokkaidokürbis
	1kg	Kartoffeln
	3-4	Karotten
	½ Stange	Lauch
	1 Pck	Sahne
	1 Liter	Wasser (evtl. etwas mehr)
		Ingwer
		Gemüsebrühe
		Backerbsen/Weißbrot
		Kürbiskernöl

### Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen. Lauch in Scheiben schneiden und in den Topf geben und dünsten. Kürbis in kleine Stücke schneiden und Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zu dem Lauch in den Topf geben und kurz andünsten. Mit Wasser aufgießen und aufkochen, Gemüsebrühe nach Anleitung zugeben und weiter kochen bis das Gemüse schön weich ist. Die Suppe pürieren und mit Ingwer abschmecken, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Nach Wahl kann man 100ml Sahne zugeben oder die Sahne aufschlagen und dazu servieren.

Die Suppe nach Geschmack mit Kürbiskernöl garnieren und entweder Backerbsen oder Weißbrot reichen.



## Zucchinicremesuppe



<b>Zutaten:</b>	1-2kg	Zucchini
	1kg	Kartoffeln
	½ Stange	Lauch
	1 Pck	Sahne
	1 Liter	Wasser (evtl. etwas mehr)
		Öl
		Gemüsebrühe
		Backerbsen/Weißbrot

### Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen. Lauch in Scheiben schneiden und in den Topf geben und dünsten. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und die Zucchini entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden, beides mit in den Topf geben. Kurz andünsten und mit Wasser aufgießen und aufkochen, Gemüsebrühe nach Anleitung zugeben und weiter kochen bis das Gemüse schön weich ist. Die Suppe pürieren und abschmecken, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Nach Wahl kann man 100ml Sahne zugeben oder die Sahne aufschlagen und dazu servieren.

Zu der Suppe entweder Backerbsen oder Weißbrot reichen.



## Erbsencremesuppe



<b>Zutaten:</b>	2 Dosen	Erbsen
	1kg	Kartoffeln
	½ Stange	Lauch
	1 Pck	Sahne
	1 Liter	Wasser (evtl. etwas mehr)
		Öl
		Gemüsebrühe
		Backerbsen/Weißbrot

### Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen. Lauch in Scheiben schneiden und in den Topf geben und dünsten. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden und mit den Erbsen (Erbsen mit Flüssigkeit) in den Topf geben. Kurz andünsten und mit Wasser aufgießen und aufkochen, Gemüsebrühe nach Anleitung zugeben und weiter kochen bis das Gemüse schön weich ist. Die Suppe pürieren und abschmecken, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Nach Wahl kann man 100ml Sahne zugeben oder die Sahne aufschlagen und dazu servieren.

Zu der Suppe entweder Backerbsen oder Weißbrot reichen.



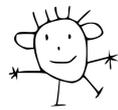
## Nudelsuppe mit Gemüseeinlage



<b>Zutaten:</b>	½ Pck	TK Suppengemüse
	1-2 Pck	Suppennudeln
	2 Liter	Wasser (evtl. etwas mehr)
		Öl
		Gemüsebrühe
	1-2 Pck	Marklösschen (bei Bedarf)

### Zubereitung:

Wasser und Suppengemüse in einen Topf geben und aufkochen, Gemüsebrühe nach Anleitung zugeben und weiter leicht kochen bis das Gemüse bissfest ist. Nudeln zugeben und nach Packungsanleitung kochen. Wer mag kann noch Marklösschen zugeben und Waffeln dazu reichen.



## Quarkauflauf mit Pfirsich



<b>Zutaten:</b>	50g	Butter
	75g	Zucker
	1 pck	Vanillezucker
	2	Eier
	Etwas	Salz
	500g	Magerquark
	125g	Weichweizengrieß
	1 Pck	Vanillepuddingpulver
	1 Pck	Backpulver
	50g	süße Sahne
	1 Dose	Pfirsiche

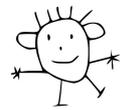
### Zubereitung:

Die Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker und Eier zugeben und unterrühren. Alle restlichen Zutaten zugeben und gut vermischen.

Pfirsiche abschütten (den Saft auffangen) und in kleine Stücke schneiden. Beides zusammen in eine Schüssel füllen.

Den Teig in eine Auflaufform füllen, glattstreichen und bei 150°C eine Stunde zugedeckt backen.

Die Pfirsiche können auch mit in den Teig gemischt und mitgebacken werden.



## Orangen-Tiramisu



<b>Zutaten:</b>	500g	Magerquark
	250g	Mascarpone
	1 Flasche	Orangensaft
	1 Pck	geriebene Orangenschale
	1 Pck	Butterkekse
		Zucker
		Kakaopulver zum Bestreuen

### Zubereitung:

Mascarpone, Quark und geriebene Orangenschale mischen, mit Orangensaft verdünnen bis eine cremige Masse entsteht und bei Bedarf mit Zucker abschmecken.

2 Lagen Butterkekse in eine Auflaufform geben und mit Orangensaft übergießen damit die Kekse darin einweichen. Creme darüber geben und kaltstellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Das Tiramisu schmeckt auch mit Erdbeeren sehr gut.



## Blumenerde



<b>Zutaten:</b>	1 Pck	Oreo-Kekse
	2 Pck	Paradiescreme Vanille
	300g	Frischkäse
	600ml	Milch
	1 Pck	Trolli Wurlis

### Zubereitung:

Die Oreo-Kekse im Mixer zerkleinern und in einer Schüssel zur Seite stellen.

Paradiescreme nach Packungsanleitung mit Milch zubereiten und mit dem Frischkäse vermischen.

Ein paar Löffel Kekskrümel in eine Schüssel geben von der Creme draufgeben und schichten, als oberste Schicht wieder Kekskrümel. Mit Trolli Würmern garnieren und servieren.



## Kokosbällchen mit Himbeerfüllung



<b>Zutaten:</b>	Teig: 7 Eier	Creme: 2 Pck. Vanillezucker
	100g Zucker	2 Pck. Sahnesteif
	200g Mehl	250g Schmand
	½ Pck. Backpulver	280g Sahne
	2 Pck. Kokosraspeln	150g Zucker
	1 Pck. Gefrorene Himbeeren	

### Zubereitung:

Für den Teig die Eier trennen. Eiweiß mit 5 EL Wasser steif schlagen. Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren und nach und nach das Eiweiß unterheben. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 30 Minuten bei 170 Grad Umluft backen. Backprobe machen und ggf. Backzeit verlängern. Kuchen erkalten lassen.

In der Zwischenzeit die Sahne mit Zucker, Vanillezucker und Sahnesteif schlagen und mit dem Schmand verrühren.

Kalten Kuchen in Stücke reißen und in einer großen Schüssel mit der Creme zu einer Masse verrühren.

Eine kleine Portion Teig in der Hand plattdrücken, in die Mitte eine Himbeere legen und zu einer Kugel formen und in Kokosraspeln wälzen.



## Quark mit Pfirsichhaube



<b>Zutaten:</b>	500-1000g	Quark Magerstufe
		Milch nach Bedarf
		Vanillepaste/Vanilleextrakt
		Agavendicksaft zum Süßen
	1 Dose	Pfirsiche

### Zubereitung:

Den Quark mit etwas Milch cremig rühren. Vanillepaste oder Extrakt nach Geschmack unterrühren und mit Agavendicksaft abschmecken. Die Pfirsiche abschütten und pürieren. Zum Anrichten erst den Quark in kleine Schälchen oder eine große Schüssel geben und dann die pürierten Pfirsiche darüber geben.

Schmeckt auch super mit Himbeeren, dazu ein Päckchen TK Himbeeren auftauen, pürieren und über den Quark geben.



## Amerikaner mit dunkler und heller Glasur



<b>Zutaten:</b>	100g	Butter
	100g	Zucker
	1 Pck.	Vanillezucker
	2	Eier
	1 Prise	Salz
	1 Pck.	Vanillepuddingpulver
	3 Eßl.	Milch (eventuell etwas mehr)
	250g	Mehl
	3 Teel.	Backpulver
	½ Pck.	Puderzucker
	¼ Fläschchen	Zitronenaroma
	1 Pck.	Schokoglasur

### Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Eier und Milch ca. 2 Minuten schaumig rühren. In einer extra Schüssel Mehl, Backpulver und Vanillepuddingpulver mischen und langsam unterrühren, wenn der Teig sehr trocken ist noch etwas Milch unterrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech kleine Teighäufchen geben und bei 165°C ca. 15 Minuten backen. Auf einem Gitter erkalten lassen.

Puderzucker mit so viel Wasser vermischen, dass der Guss nicht zu flüssig ist, Zitronenaroma untermischen und auf der Hälfte der Amerikaner verstreichen. Schokoglasur erwärmen und auf die andere Hälfte der Amerikaner verstreichen.



## Kaiserschmarren



<b>Zutaten:</b>	200g	Mehl
	375ml.	Milch
	5	Eier
	1 Pck.	Vanillezucker
	1 Prise	Salz
	2 Eßl.	Zucker
		Rumaroma nach Geschmack
		Rosinen bei Bedarf
		Butter für die Pfanne
	1 Glas	Apfelmus

### Zubereitung:

Eier trennen und Eiklar mit Zucker zu steifem Schnee schlagen. Mehl, Milch, Salz und Eidotter zu einem glatten Teig vermengen. Nun den Eischnee unter den Teig heben. Butter in der Pfanne schmelzen und etwa 1/3 des Teiges in die Pfanne füllen, jetzt nach Bedarf Rosinen (nach Geschmack in Rum-Aroma eingelegt) einstreuen. Erste Seite goldbraun backen, dann vierteln und drehen. Während dem Backen nach und nach mit dem Spatel in Stücke schneiden. Weiter verfahren mit den nächsten 2/3 Teig, bis der Teig leer ist. Mit Puderzucker bestreuen und nach Geschmack dazu Apfelmus reichen.



## Pfannkuchen/Apfelpfannkuchen



<b>Zutaten:</b>	3	Eier
	100g	Zucker
	1 Pck.	Vanillezucker
	½ Teel.	Backpulver
		Mehl
		Milch
	1 Prise	Salz
		Öl für die Pfanne
	1 Glas	Apfelmus
		Äpfel nach Bedarf

### Zubereitung:

Eier mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Nach und nach Mehl zugeben bis der Teig dickflüssig ist. Danach etwas Milch, dass der Teig zähflüssig vom Löffel rutscht. Viel Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einer kleinen Kelle Teig ins heiße Öl geben. Wenn die erste Seite fertig ist umdrehen und fertig backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Apfelmus Servieren.

Für Apfelpfannkuchen die Äpfel Schälen und in kleine Stücke schneiden. Teig in die Pfanne geben und mit den Stückchen bestreuen. Dann weiter verfahren wie oben beschrieben.



## Waffeln mit Kirschen



<b>Zutaten:</b>	175g	Butter
	100g	Zucker
	1 Pck.	Vanillezucker
	4	Eier
	1Prise	Salz
	½ kl.Fl.	Rumaroma
	200g	Mehl
	50g	Speisestärke
	½ Teel.	Backpulver
	Evtl.	Milch
	1 Glas	Kirschen

### Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier, Rumaroma und Salz schaumig rühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und nach und nach untermischen. Wenn der Teig zu fest ist noch etwas Milch untermischen. Teig im Waffeleisen portionsweise ausbacken. Kirschen dazu reichen oder mit Puderzucker bestreuen.



## Bananen-Trauben-Salat



<b>Zutaten:</b>	1Pck	Trauben grün/rot oder gemischt
	3	Bananen
		Honig
	1 Pck.	Sahne

### Zubereitung:

Trauben waschen und halbieren. Bananen Schälen und in Scheiben schneiden und zu den Trauben geben. Honig nach Geschmack darüber geben und alles gut vermischen. Sahne steif schlagen und zum Obstsalat dazu reichen.