

Nicht nur in den Zwergensprache - Kursen, wo die Kindergebärden für Mahlzeiten gelernt und erfahren werden, sondern auch in meinen Eltern-Kind-Kursen steht immer wieder das Essen als ein Top-Thema im Raum. Babyled-Weaning trifft breifrei & familiengerecht und noch dazu sollen das Mittagessen meist rasch zubereitet und noch dazu abwechslungsreich sein.

Da stößt man dann schon des Öfteren an seine Grenzen und dreht sich mit seiner (meist selbst) auferlegten Optimierung im Kreis. Hier deshalb vielleicht ein paar Inputs für euer nächstes Gericht.

1

Gemüse Tortilla

- Kartoffel
- versch. Gemüse
- ev. Ei und Käse
- Pflanzenöl

Zubereitung:

- koche Kartoffel und reibe sie fein
- gib fein geriebenes Gemüse (Karotten, Zucchini,...) dazu und vermenge die Masse
- erhitze nun das Öl in einer Pfanne und
- brate die Masse knusprig auf einer Seite.
- Nun wenden und bei Belieben mit Ei und geriebenem Käse auf der 2. Seite rausbacken



Symbolbild

Ergänzung: kann gerne mit einem Joghurt-Dressing serviert werden.

2

Gemüse Pancakes aus dem Backrohr

Zutaten:

- 500 g Kartoffel
- 250 g Zucchini
- 250 g Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 Ei
- 80 g Mehl
- Gewürze nach Wahl/Muskat

Zubereitung:

- Gemüse fein reiben
- alles miteinander vermengen
- Masse auf das Backblech streichen und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
- Schmeckt lecker mit einer Sauerrahm-Sauce



Symbolbild

3

Spinat - Spätzle

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 450 g Blattspinat (TK)
- 6 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Spinat auftauen und ausdrücken.
- Mit den Eiern pürieren und zum Mehl gießen.
- Gewürze dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Ruhen lassen.
- Wasser in einem großen Topf erhitzen. Etwas Salz hinzugeben und Spätzle portionsweise ins Wasser schaben. Wenn sie oben schwimmen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.
- Vor dem Servieren nochmal leicht in Butter schwenken und leicht anbraten.



Symbolbild

4

Gemüseschnitzel

Zutaten:

- Gemüse (Sellerie, Karfiol, Süßkartoffel, Zucchini,...) in 1,5-2 cm Scheiben schneiden

Zubereitung:

- Gemüse in 1,5 - 2 cm Scheiben schneiden und etwas dünsten
- mit Mehl, Ei und Brösel panieren
- in der Heißluftfritteuse oder in der Pfanne rausbraten.

5

Pizza - Wrap

Zutaten:

- Wraps
- Tomatenmark
- Salami bzw. Schinken
- Mais
- geriebener Mozzarella

Zubereitung:

- Salami bzw. Schinken klein schneiden, mit den restlichen Zutaten vermengen und den Wrap damit füllen.
- Zusammenrollen (Seiten einklappen)



Symbolbild

6

Spinatknödel

Zutaten: (ca. 8 - 10 Knödel)

- 400 g Semmelwürfel
- 450 g Spinat (TK)
- 100 g Butter
- 6 Eier
- Salz
- ev. Parmesan

Zubereitung:

- Butter zerlassen, den aufgetauten Spinat ausdrücken, pürieren und beides über die Semmelwürfel geben.
- Eier und Salz hinzufügen und gut durchmischen.
- Die Masse mind. 30 Minuten ziehen lassen. (Umso länger, umso besser.)
- Knödel mit feuchten Händen formen und ins kochende Salzwasser geben.
- Ca. 20 Minuten ziehen lassen oder im Dampfgarer bei 100 Grad ca. 25 Min. garen.
- Schmeckt auch lecker mit geriebenem Parmesan.



Symbolbild

7

Tomaten - Mozzarella - Canneloni

Zutaten:

- Cannelloninudel
- Mozzarellabällchen
- kleine Mini-Tomaten
- Pesto
- Schlag
- geriebenen Käse
- Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

- Cannelloni abwechselnd mit 1 Mozzarella-Bällchen und einer kleinen Tomatefüllen, bis die Rolle voll ist.
- Nebeneinandergeschichtet in eine Auflaufform geben
- Pesto nach Wahl mit Schlag vermengen und eventuell nachwürzen.
- Pesto-Schlag-Mischung über die Cannelloni gießen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Bei 180°C Umluft für ca. 30-40 min ins Rohr geben.



Symbolbild

8

Linsen - Kokos Curry

Zutaten:

- Linsen
- Kokosmilch
- Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel,..)

Zubereitung:

- Alles gut einkochen und mit Pita Brot servieren.

9

Nuss - Bolognese bzw. Pasta Bolognese

Zutaten:

- 150 g Haselnüsse, gemalen
- 3 EL Kräuter der Provence, getrocknet
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Porree, in Stücken (3 cm)
- 50 g Olivenöl
- 800 g geschälte Tomaten, aus der Dose
- 15 g Tomatenmark
- 15 g Basilikum, abgezupft
- Je 2 Prisen Zucker und Pfeffer



Symbolbild

Pasta Bolognese

Zutaten:

- Bio Rinderfaschiertes
- Karotten, Sellerie, Zucchini,...
- alles klein schneiden und anbraten
- passierte Tomaten dazu
- Tomatenmark
- Thymian, Majoran, Oregano

Zubereitung:

- Nüsse und Kräuter der Provence vermischen.
- Porree ganz fein schneiden und Knoblauch gepresst dazugeben.
- In heißem Öl kurz dünsten.
- Nuss-Mischung dazugeben und leicht anrösten.
- Tomaten, Tomatenmark, Basilikum, Zucker und Pfeffer dazugeben und unter Rühren ca. 10 Minuten garen.
- Wasser hinzugeben und weitere 10 Minuten schwach köcheln.
- Abschmecken und mit zerkleinertem Parmesan zu den Nudeln servieren.

10

Süßkartoffel - Pizza

Zutaten:

- Süßkartoffel
- Tomatensauce
- Belag nach Wahl, geriebener Käse

Zubereitung:

- Süßkartoffel in Scheiben schneiden (ca. 0.5 cm dick)
- Tomatensauce (für Babys ungewürzt) darauf verstreichen
- nach Vorlieben belegen (Mais, Schinken, ...)
- mit Käse überbacken, bis die Süßkartoffeln durch sind. (ca. 20-30 min bei 180°)

Tipp:

- Auch für BLW-Babys geeignet. Und optional ohne Käse, weil viel Salz.



Symbolbild

11

Gebratener Reis mit Hähnchen

Zutaten:

- 3 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
(in etwa 1 cm breite Streifen geschnitten)
- 2 Zwiebeln (in dünne Ringe geschnitten)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 große Knoblauchzehen, fein gerieben
- 500 g gekochter Basmatireis, mit der Gabel aufgelockert
- 3 EL Sojasauce, salzreduziert
- Saft von 1 Limette
- 2 Eier, verquirlt
- Pfeffer und Öl zum Anbraten



Symbolbild

Zubereitung:

- Die Hähnchenstreifen anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Teller geben.
- Pfanne wieder mit reduzierter Hitze bereitstellen und Zwiebel glasig anschwitzen.
- Tomatenmark und Knoblauch dazugeben.
- Schließlich den Reis, Sojasauce und Limettensaft dazugeben und etwa 4 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anbraten, bis der Reis gleichmäßig mit den restlichen Zutaten vermischt ist.
- Die angebratenen Hähnchenstreifen, sowie etwaige ausgetretene Flüssigkeit dazugeben, gut unterrühren und dann den gebratenen Reis an die Seiten der Pfanne schieben, sodass in der Mitte der Pfannenboden zu sehen ist.
- Die verquirlten Eier in die Mitte der Pfanne geben und dann nach und nach vom Rand den Reis unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
- Sobald das Ei komplett gar ist, den gebratenen Reis mit etwas Pfeffer abschmecken.
- Der Reis ist wunderbar weich und lässt sich gut zu kleinen Bällchen formen.
- Hält ca. 2-3 Tage im Kühlschrank und eignet sich auch gut zum Einfrieren.

12

Zwiebelhuhn

Zutaten:

- Lauch oder Jungzwiebel
- Hühnerfleisch
- Schlag
- Kräutersalz/Suppenpulver,
Knoblauchpulver

Zubereitung:

- Zwiebel grob schneiden und gut anrösten
- Schlag dazu, pürieren und würzen
- Hühnerfleisch in Würfel schneiden und in die Sauce geben.
- Köcheln bis das Fleisch durch ist.

13

Kartoffel - Karotten Eintopf mit Frankfurter

Zubereitung:

- Kartoffel, Karotten und Pastinaken klein schneiden und mit etwas Brühe kochen.
- Mit Mehl binden.
- Würstel klein schneiden und dazugeben.



Symbolbild

14

Zucchini-Pasta

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Packung Alpro Kochsahne
- Nudeln
- Pfeffer, Salz bei Bedarf

Zubereitung:

- Zucchini anbraten, würzen und Alpro Kochsahne dazugeben.
- Alles pürieren und nach Belieben würzen.
- Ein wenig Parmesan unter die Soße heben und fertig.



Symbolbild

15

Couscous - Schmarren

Zutaten:

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| • 75 g Couscous | • 60 g Dinkelmehl |
| • 1 Prise Zimt | • 25 g gemahlene Nüsse |
| • 200 ml naturtrüber Apfelsaft | • Salz |
| • 3 Eier | • 2 EL Butter |

Zubereitung:

- Couscous mit Zimt und Apfelsaft in einer Schüssel mischen und quellen lassen.
- Eier trennen.
- Eigelb mit Mehl, Nüssen und Couscous verrühren.
- Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und unterheben.
- In einer großen, beschichteten Pfanne in Butter beidseitig backen und in Stücke teilen.



16

Blaubeerkekse für Babys ohne Zucker

Zutaten: (ergibt ca. 30 Stück)

- 230 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Apfel
- 80 g Haferflocken fein
- 100 ml Mandelmilch, alternativ andere Pflanzenmilch oder Kuhmilch
- 50 ml Rapsöl
- 1 Ei
- 100 g Blaubeeren
- 1/4 TL Vanillepulver



Zubereitung:

- In einer großen Schüssel vermischst du Mehl, Backpulver, Haferflocken, Vanillepulver nach Geschmack.
- Den Apfel kannst du waschen und dann mit Schale grob reiben.
- In einer zweiten Schüssel verrührst du mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine die Milch mit dem Öl und dem Ei. Dann kommt der geriebene Apfel dazu und die trockenen Zutaten werden nach und nach zügig untergemischt. Zum Schluss noch mit einem Löffel oder Teigschaber die Blaubeeren vorsichtig unterheben.
- Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen kannst du nun die Teigklexe verteilen. Ich habe einen Esslöffel verwendet. Die Häufchen dürfen etwas hochstehen, aber nicht zu sehr, da diese Kekse wenig beim Backen auseinander laufen. Wenn du die Kekse flacher und knuspriger haben möchtest, kannst du sie direkt mit dem Löffel etwas platt drücken.
- Bei 175 °C Ober- und Unterhitze etwa 20 bis 25 Minuten backen und die Bleche nach der Hälfte der Zeit austauschen, sodass das obere Blech nach unten kommt.
- Wer mag kann auch noch zum Reintunken einen Kleks Naturjoghurt oder Quark mit auf den Teller geben.
- Anstelle von Blaubeeren kannst du auch andere Beeren, wie Himbeeren oder Brombeeren verwenden.
- Die Kekse halten bis zu 3 Tage in der Blechdose frisch, alternativ kannst du sie einfrieren.

17

Apfelkekse

Zutaten:

- 150 g Apfelmus
- 50 g Karottenmus
- 10 EL Haferflocken, zart
- 1 TL Mandelmus (nach Belieben)



Symbolbild

Zubereitung:

- Das Apfelmus mit dem Karottenmus gut verrühren und etwa 8 EL der Haferflocken zugeben.
- Die Masse für einige Minuten quellen lassen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren.
- Nun die restlichen Haferflocken, und nach Belieben das Mandelmus, einrühren.
- Mit einem Löffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech klecksen, leicht flachdrücken und im vorgeizten Backrohr für ca. 20 – 25 Minuten bei 160° C eher hell backen.
- Nach dem Auskühlen gemeinsam kosten.



Talia zeigt "LECKER"



Luca zeigt "KEKS"

Ich hoffe dieses Gemeinschaft-Projekt aus dem Herbst-Kurs der Zwergensprache 2024 in Villach & der Eltern-Kind-Gruppen "Pustblume 1-3" findet deinen Anklang und du probierst einige Rezepte aus. Schreib mir gerne eure (neuen) Highlights, dann gibt es vielleicht auch bald eine 2.0 Ausgabe. :-)



Besuche
meine
Live-Kurse.



Stöbere im Blog und
hol dir weitere
Anregungen.



Abonniere dir meinen
Newsletter für Termine,
Tipps & Tricks