



OGV Zeitlarn
Kindergruppe „Zeitlerner Marienkäfer“



„Gemüse ist wohl doch nicht giftig“

oder

**„Wenn man weiß, wie es wächst,
ist's gleich doppelt
so lecker....“**

Kinderkochbuch

entstanden im Rahmen des
BMW Umweltwettbewerbs 2018/2019

Wie alles begann...

Als wir Gruppenleiterinnen der Kindergruppe des OGV Zeitlarn vom Thema des BMW Umweltwettbewerbes 2018/2019 erfuhren, waren wir begeistert. Wir haben uns mit unseren Kindern zusammengesetzt um das Thema gemeinsam zu besprechen und mögliche Aktionen rund um das Motto „Mein Gemüsegarten“ zu planen.

Einstimmige Meinung unserer befragten Kinder war zu dieser Zeit:

„Oh nein, wir mögen kein Gemüse... das ist ekelig“

Diese Aussage stellte uns natürlich erst einmal vor eine kleine Herausforderung. Ein Thema, das offensichtlich der Kinderkopf erst mal negativ abgespeichert hat, als Leitmotiv für unsere Aktionen beim OGV spannend und interessant anzupacken und aus den kleinen „Gemüsehassern“ offene und wissbegierige kleine Menschen zu machen, die nicht beim Wort Gemüse gleich zu würgen beginnen... Das war nun unsere Mission!

Wir beschlossen, mit den Kindern gemeinsam den Weg vom Samen zum reifen Gemüse zu durchlaufen. Da wir letztendlich tatsächlich bei vielen Kindern erfolgreich ihre Einstellung zu Gemüse positiv beeinflussen konnten, haben wir uns entschlossen, neben der Dokumentation unserer Aktionen auch eine kleine Rezeptsammlung zu erstellen, die unsere Kinder tatsächlich als leckere Gemüsegerichte gerne selbst zuhause essen. Dabei stand nicht die besondere Raffinesse oder ein hoher Aufwand im Vordergrund. Die Kinder sollten diese Gerichte gerne essen – dass war unser einziges Kriterium.

Guten Appetit und viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünschen nun

Gaby Bock, Silvia Minke, Eva Sperger-Smolarczyk & die „Zeitlarner Marienkäfer“

Bildnachweise und Quellenangaben:

Seite 1: <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/vegetarische-ernaehrung-29729.html>

Seite 3+4: <https://eatsmarter.de/saisonkalender>

Seite 7: <https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/baerlauch-saison>

Seite 10: <https://www.presseportal.de/pm/134441/4295898>

Seite 11: <http://www.exquisine.de/kraeuter.htm>

Seite 21: <https://www.babykindundmeer.de/lifestyle/rezepte-fuer-familien/lustiger-zwischensnack-gemuese-loewe/>

Herzlichen Dank an die fleißigen Marienkäfer ohne die dieses kleine Büchlein nicht möglich gewesen wäre:

Emma & Mara Wenzel
Lukas & Jakob Schmidmeier
Marco Minke
Elena & Felix Kleemann
Jakob & Lea Lange
Felix & Leni Smolarczyk
Anna & Felix Grünbauer
Gaby Bock

Kartoffelsuppe

Zutaten:

1-2 Zwiebeln
50g Sellerie
40g Butter
1000ml Wasser
2EL Gemüsebrühe
2 Karotten
500g Kartoffel geschält
100g Sahne
Salz, Pfeffer, Petersilie



Zwiebel und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Mit Butter im Topf andünsten. Karotten und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.

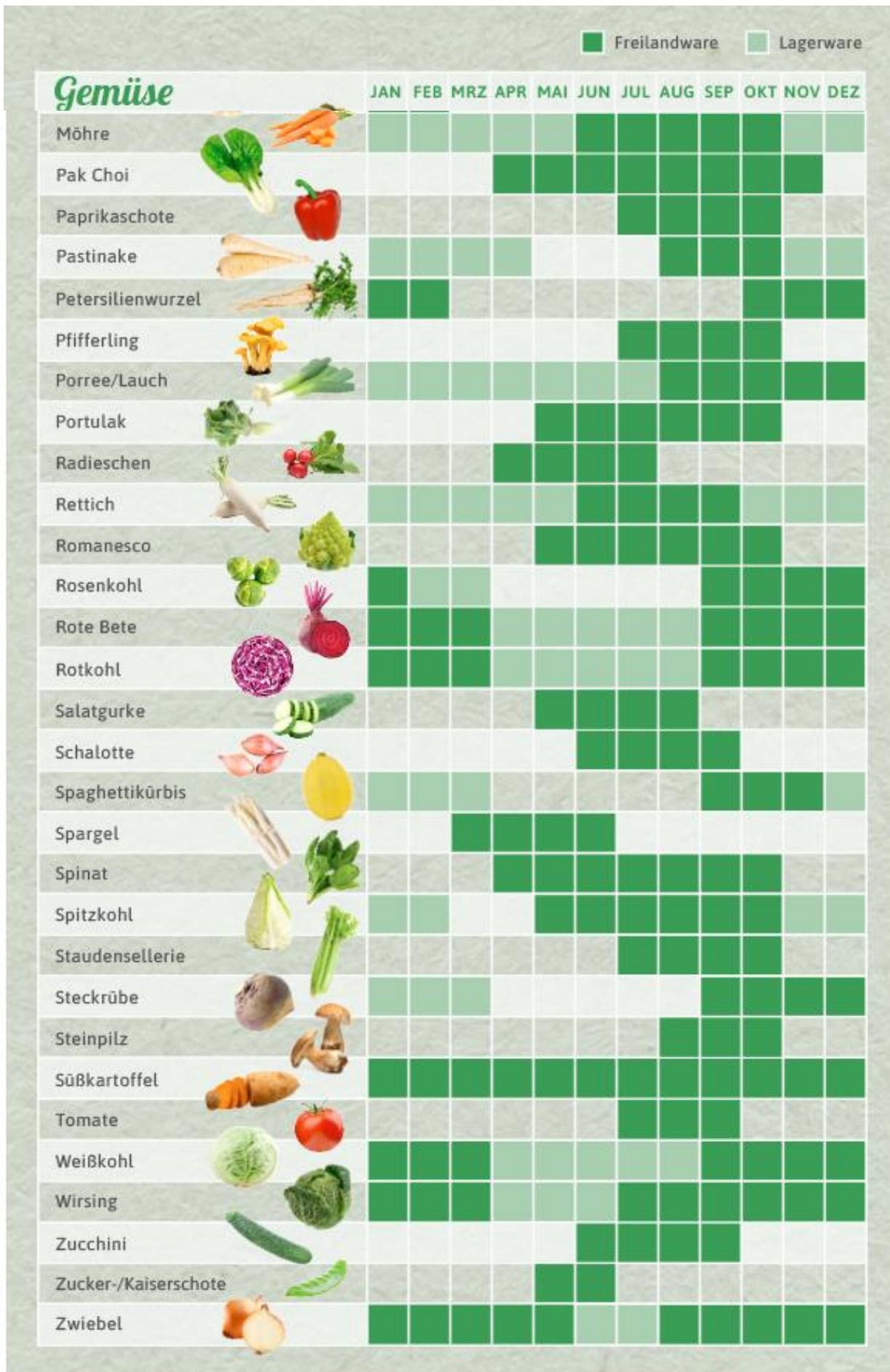
Wasser in den Topf geben und das Gemüsebrühpulver hinzugeben. Karotten und Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und ca. 25 Minuten kochen. Petersilie dazugeben und Suppe je nach Belieben pürieren. Sahne sowie Pfeffer und Salz zugeben. Nochmals kurz aufkochen.



Saisonkalender Gemüse

Da es uns wichtig ist, dass regionale Rezepte mit heimischen Produkten den Speiseplan unserer Kinder einfließen sollten, haben wir die folgende Rezeptsammlung in 3 Bereiche gegliedert: Gerichte für Gemüse, das bereits in den ersten Monaten des Jahres im regionalen Anbau oder im eigenen Garten erhältlich ist sowie jeweils einen Bereich für die Haupterntezeit Juni bis August und für das spät zu erntende Gemüse.

Gemüse		MONAT												
		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ	
Artischocke				2										
Aubergine														
Blumenkohl														
Bohnen, dicke														
Bohnen, grüne														
Brokkoli														
Butternut-Kürbis														
Champignon														
Chinakohl														
Erbse														
Fenchel														
Frühlingszwiebel														
Grünkohl														
Hokkaido														
Kartoffel														
Knollensellerie														
Kohlrabi														
Kürbis														
Mairübe														
Mais														
Mangold														
Meerrettich														



W
il
d
re
is
m
it
G
e
m
ü
se
m
is
c
h
m
a

sch

Zutaten:

Wildreismischung

Gemüse nach Verfügbarkeit (Mais, Karotten, Erbsen, ...)

Reis kochen. In einer Pfanne das verfügbare Gemüse mit Olivenöl anbraten. Anschließend den gekochten Reis dazugeben und ordentlich durchmischen. Salzen, Pfeffern und evtl. eine Prise italienische Kräuter dazugeben.

Dieses Gericht schmeckt auch im Winter mit gefrorenem Gemüse lecker!



Apfelchips

Zutaten:

Äpfel
Dörrgerät

Äpfel waschen und mit einem Ausstecher das Kernhaus entfernen.
Anschließend in ca. 1 mm dicke Scheiben schneiden.
Im Dörrgerät die Äpfel ca. 7h trocknen lassen.



Achtung! Der OGV besitzt einen Dörrautomat, der gerne ausgeliehen werden kann!!!



Rezeptsammlung für die Monate März, April und Mai

	Seite
Radieschenaufstrich	6
Bärlauchbutter	7
Gebratene Zuckerschoten	7
Erdbeer-Eis	8
Erdbeermarmelade	8
Erdbeerkuchen	9



Radieschen Aufstrich

Zutaten:

1 Bund Radieschen

Kresse/Schnittlauch und/oder Frühlingszwiebel und andere Kräuter

200g Frischkäse

1 TL Schmand oder Joghurt

Salz, Pfeffer

Radieschen grob raspeln und anschließend mit Salz bestreuen. Austretendes Wasser abschüteln. Radieschen mit dem Frischkäse und Schmand/Joghurt verrühren. Je nach Belieben etwas frischen Schnittlauch/Kresse, Petersilie oder Dill dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Kürbissuppe

Zutatan:

600 g Kürbisfleisch
1 EL Zucker
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
200 ml Creme fraiche
Salz, Pfeffer
1TL Ingwerpuler
1 TL Aglio Oglio Curry
Gemüsebrühe

In einem Topf Zucker und Butter karamellisieren, dann die Zwiebel darin erhitzen. Kürbis (klein geschnitten) und etwas Wasser + Gemüsebrühe Pulver dazugeben und den Kürbis weich kochen lassen .

Mit Creme fraiche verfeinern und den Gewürzen abschmecken. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Zum Servieren mit Kürbiskernöl beträufeln und Kürbiskernen garnieren.



Kartoffelpüree

Zutaten:

1kg mehlig kochende Kartoffeln
300ml Milch
Salz
25g Butter
Muskat
Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, ca.20-25 min weich kochen, dann das Wasser abgießen.

Milch und Butter erhitzen und gemeinsam mit Salz, Muskat und etwas Pfeffer zu den Kartoffeln geben. Mit dem Handrührgerät alles gut vermengen und nochmal abschmecken.



Karottengemüse

Ca. 5-10 Karotten schälen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und in etwas Gemüsebrühe ca 10 min dünsten. Zum Schluss 1 TL Honig oder Agavendicksaft dazugeben.



„Püree, Karotten und Backfisch sind einfach lecker!“

Bärlauchbutter



Zutaten:

- 1 Bund Bärlauch
- 250 g Butter
- 2 TL Dijonsenf
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Worcester- oder Teriyakisoße nach persönlicher Vorliebe

Die Bärlauchbutter stellen wir im Frühjahr her und frieren sie dann im Gefrierfach ein. Hierzu: 1 Bund Bärlauch klein hacken und mit 250 g (warmen) Butter mischen. 2 TL Dijonsenf, 1 TL Currypulver, sowie Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen. Wer es gerne ein bisschen würziger mag, kann zusätzlich 1 TL Worcestershiresauce oder Teriyakisauce zugeben.

Die Kräuterbutter kann in kleinen Portionen eingefroren werden und nach Bedarf aus dem Gefrierfach geholt werden!

Gebratene Zuckerschoten



Zutaten:

- 200g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl zum anbraten
- Salz, Pfeffer

Die Zuckerschoten putzen. Zwiebel und Knoblauchzehen klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun anbraten. Die Zuckerschoten und den Knoblauch in die Pfanne dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdbeer-Eis

Zutaten:

500g gefrorene Erdbeeren
200ml Sahne
30g Puderzucker oder Zucker

Die gefrorenen Früchte gibt man mit der Sahne und dem Zucker in eine Schüssel und püriert alles mit einem Pürierstab oder einem Mixer. Der Zucker kann auch weggelassen werden, je nach Geschmack. Das Eis kann sofort verspeist werden und ist einfach und schnell gemacht.



Erdbeer-Marmelade

Zutaten:

1500g Erdbeeren
500g Gelierzucker (3:1)

Die Früchte in Stücke schneiden und mit den Gelierzucker verrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen, kurz alles pürieren und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in die vorbereiteten Gläser abfüllen. Fest verschließen und sofort auf den Deckel stellen.



Apfelmus

Zutaten:

1 kg reife Äpfel
6 Esslöffel Wasser
(pro kg Äpfel etwa 1 Tasse Wasser)

Je nach Geschmack:

Zimtstange, Vanilleschote

Äpfel waschen, schälen und entkernen sowie in kleine Viertel schneiden. Anschließend gibt man alle Zutaten in einen Topf und kocht die Masse bei mittlerer Hitze so lange, bis die Äpfel weich sind. Danach werden die eventuell zugegebene Zusatzzutaten (Zimtstange, Vanilleschote) entnommen und alles püriert.



Reibekuchen

Zutaten:

Kartoffeln (man rechnet pro Person 3-4 kleine Kartoffeln)

1 Zwiebel

2 Eier

1 Tl. Salz

1 Msp. Knödelhilfe

3 Eßl. Haferflocken

Ö zum Braten

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Dann mit der Küchenmaschine mittelfein reiben. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Nun in der heißen Pfanne die Reibekuchen goldgelb ausbacken.

Dazu gibt es bei uns Apfelmus.



Erdbeerkuchen

Biskuitboden für 1 Blech:

5 Eier
125g Zucker
1 Vanillezucker
125g Mehl
8-10min bei 220°C

Biskuitboden für runde Kuchenform:

3 Eier
75g Zucker
1 Vanillezucker
75g Mehl
15min bei 220°C

Marmelade oder Vanillecreme
Erdbeeren

Biskuitboden:

Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Handrührer auf der höchsten Stufe steif schlagen. Den Zucker und Vanillezucker einstreuen und fest aufschlagen. Die Eigelbe verrühren und untermischen. Das Mehl über die Schaummasse geben und auf niedrigster Stufe nur kurz untermischen. Kuchen backen.

Nach dem Abkühlen Kuchen mit Marmelade (oder Vanillecreme) bestreichen. Geputzte und halbierte Erdbeeren auf den Kuchen legen.



Rezeptsammlung für die Monate Juni, Juli und August

	Seite
Couscous Salat mit Gurke	11
Kräuteraufstrich	11
Zucchini-Pflanzerl	12
Gefüllte Zucchini	13
Gemüsesalat mit Mozzarella	14
Zucchinikuchen	15
Zucchiniisoße	16
Bruschetta	17
Zucchinischnitzel	18
Karottensoße zu Spaghetti	19
Salat TuttiFrutti	20
Gefüllte Zucchini	21



Nudeln mit Roter Beete Sauce

Zutaten:

3-4 Rote Beete

Olivenöl, Salz Pfeffer

Rote Beete etwa 45min in Wasser kochen bis sie weich ist. Anschließend schälen und in Würfel schneiden. Nudeln bissfest kochen.

Die (noch warme) Rote Beete im Mixer pürieren, den kleingeschnittenen Feta dazugeben. Öl, Salz und Pfeffer zugeben und nochmal kurz durchmischen, gegebenenfalls ein wenig Nudelwasser zufügen, damit die Sauce dünner wird



Fächerkartoffeln

Zutaten:

12 Kartoffeln

2TL Salz

80g Butter

Öl zum fetten der Form

Nach Belieben: 2 EL Parmesan

Die Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen 1/2cm dünne Scheiben einschneiden und zwar so, dass sie unten noch zusammenhängen. Hilfreich ist es, die Kartoffeln auf einen Esslöffel zu legen. Die Form mit Öl einfetten. Die Kartoffeln dicht nebeneinander mit der eingeschnittenen Seite nach oben auflegen, salzen, mit Butterflöckchen belegen. Die Form mit den Kartoffeln in einen vorgeheizten Backofen (200°) schieben und 50-60min garen lassen. Ca. 10min vor Ende der Backzeit nochmals mit Butter bestreichen und evtl. mit Parmesankäse bestreuen.



Couscous Salat mit Gurke

Zutaten:

150g Couscous

300ml Gemüsebrühe (hierbei die Wassermenge nach Anleitung auf Couscous Packung anpassen, meist ist es die doppelte Menge)

1 Gurke

1 Tomate

Kräuter (Minze, Schnittlauch, Bohnenkraut, Schnittknoblauch)

Balsamico Essig, Olivenöl

Salz, Pfeffer

Den Couscous in eine große Schüssel geben, mit der kochenden Brühe übergießen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen. Ab und zu mit einer Gabel umrühren. Die Kräuter kleinschneiden. Den Couscous mit Essig und Öl, den Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Die Gurke und Tomate in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Alles gut miteinander vermischen. Wer mag kann auch noch anderes Gemüse nach Belieben hinzufügen (Karotten, Paprika, etc).

Kräuteraufstrich



Zutaten:

125g Quark

125g Sauerrahm / Creme fraiche und/oder Schmand

1 Bund frische Kräuter

Salz, Pfeffer

Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Dann den Quark, Sauerrahm / Creme fraiche / Schmand und die Kräuter in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zucchini-Pflanzerl

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
40g Käse
150g Mehl
Salz + Pfeffer, Curry und Muskat nach
Belieben
1 große Zwiebel
300g Zucchini
200g Karotten
1 Bund Petersilie
Butterschmalz zum Braten

Soße:

1 Bund Dill oder Schnittlauch
1 Stück Salatgurke
2 Becher Joghurt (3,5%)
Salz + Pfeffer

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Käse dazu reiben. Mehl, Salz, Pfeffer, Curry und Muskat dazugeben und alles gut verrühren.

Zwiebel fein würfeln. Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und in feine Stifte schneiden. Die Karotten putzen und fein raspeln. Petersilie fein hacken. Zucchini, Karotten und Petersilie unter die Ei-Käse-Masse heben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Portionen von der Masse abstecken, in die Pfanne geben und flach drücken. Die Pflanzl bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten von einer Seite braten. Den Deckel abnehmen und wenden und weiter 5 Minuten offen weiter braten.

Für die Soße den Dill oder den Schnittlauch fein schneiden. Die Gurke fein würfeln. Alles zusammen mit dem Joghurt verrühren.



Rezeptsammlung für die Monate September bis Februar

	Seite
Fächerkartoffeln	22
Nudeln mit Roter Beete Soße	23
Reibekuchen	24
Apfelkompott	25
Kartoffelpüree	26
Karottengemüse	26
Kürbissuppe	27
Apfelchips	28
Wildreis mit Gemüsemischmasch	29
Kartoffelsuppe	30



Gefüllte Zucchini

Zutaten:

Zucchini ausgehöhlt

Hackfleisch Bolognese (nicht ganz so suppig)

Reise gekocht (Basmati, Naturreis, etc. nach Geschmack)

Tomatensoße

Ausgehöhlte Zucchini leicht mit wenig Wasser andünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, Hackfleisch mit etwas Reis mischen und füllen, kleine Mozzarellastückchen oder Parmesan darauf verteilen.

Eine dickliche Tomatensoße in eine Auflaufform geben, Zucchini darauf setzen und ca 15-20 Minuten überbacken. Nicht zu heiß, damit die Zucchini nicht patschig werden. Ein bisschen Tomatensoße auf die Füllung geben damit das Hackfleisch nicht austrocknet.

In die Tomatensoße gebe ich gerne viele Kräuter wie z.B. Oregano, Rosmarin, Thymian, Basilikum.



Gemüsesalat mit Mozzarella

Zutaten für ca. 4 Personen, als Beilage z.B. zum Grillen:

1 kleine Dose Mais
1 rote Paprika
1/2 Gurke
200 g Cocktailtomaten
etwas Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln
etwas Basilikum
1 Pck Mozzarella
Olivenöl nach Belieben
einige Spritzer Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Den Mais abtropfen lassen, die Paprika und die Gurke würfeln, die Cocktailtomaten halbieren oder vierteln. Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln klein schneiden, Basilikum hacken, Mozzarella klein würfeln, alle Zutaten vermengen und abschmecken.



Zucchinikuchen

Zutaten:

- 4 Eier
- 1 ½ kleine Tassen Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Teel. Oder 1 P.Natron
- 3 kleine Tassen Mehl
- 1 Teel. Zimt
- 200 gr. gemahl. Haselnüsse
- 1 kleine Tasse Öl
- 1 P. Backpulver
- 1 P Vanillezucker
- 1 Suppenteller geraspelte Zucchini
- Schokoglasur



Die Eier, den Zucker, das Salz und das Natron in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Dann das Mehl, den Zimt, die Nüsse, das Öl sowie Vanillezucker und Backpulver zugeben und alles vorsichtig verrühren. Zum Schluss die Zucchini unterheben.

In eine gefettete und bemehlte (ich nehme Paniermehl) Backform geben und bei Umluft 180° grad ca. 60-70 Min. backen. (Stäbchentest).

Nach dem Auskühlen mit Schokoglasur überziehen.



Salat

TuttiFrutti

- 1 Salatkopf je nach Saison
- Klein geschnittenes Gemüse z.B.: Paprika, Gurken, Tomaten, Karotten...

Für das Dressing

- 6 EL Olivenöl
- 6 EL Essig
- 3 EL mittelschäfer Senf
- Agavendicksaft oder Honig nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Salatkräuter

Karottensauce zu Spaghetti

Zutaten:

350g Karotten
500ml Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Creme fraiche oder Sahne
evtl Saft einer Orange
Salz, Pfeffer
250g Spaghetti



Geputzte Karotten würfeln und mit der klein geschnittenen Zwiebel und dem Knoblauch in Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und solange kochen bis die Karotten weich sind. Nudeln bissfest kochen.

Möhren mit Mixstab pürieren, Sahne oder Creme fraiche (und nach Belieben den Saft einer Orange) dazugeben und nochmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zucchini-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g. Zucchini
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eßl. Butter
- 250 ml Milch
- 75 g. Kräuterfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Teel. Gemüsebrühe



Zucchini waschen und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken.

Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zucchini zugeben, ebenfalls kurz anbraten, dann die Milch angießen. Den Deckel auflegen und das ganze 10-15 Minuten garen. Das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Kräuterfrischkäse unterziehen. Die Sauce wieder erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken. Diese Sauce passt ausgezeichnet zu Nudeln oder Kartoffeln.



BRUSCHETTA

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Weißbrot
- 4 reife Tomaten, gern auch bunt
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- frischer Basilikum

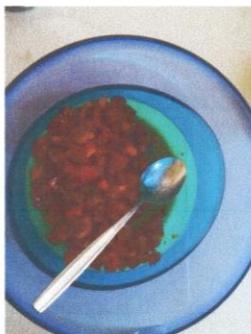


Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten abwaschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebel abziehen und fein hacken. Tomaten mit den roten Zwiebeln vermengen.

Knoblauch abziehen, salzen, mörsern und mit Olivenöl vermengen.
Das Brot auf den Rost legen und mit Olivenöl-/ Knoblauchmischung bepinseln.
Anschließend ca. 5 Minuten rösten, bis das Brot knusprig ist.



Die Tomaten – Zwiebelmischung auf das Brot verteilen.
Basilikum abwaschen und hacken, dann auf die Bruschetta verteilen.

GUTEN APPETIT!!!



ZUCCHINISCHNITZEL

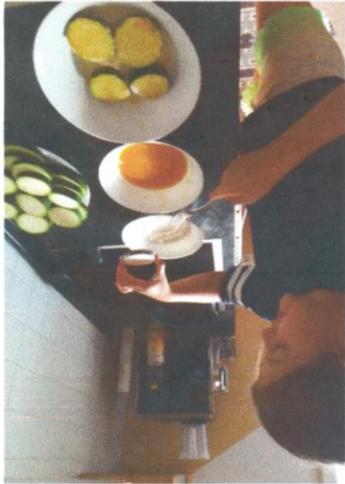
Zutaten:

- 1 Zucchini
- 4 Eier
- Mehl
- Paniermehl (Alternative: Cornflakes)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl für die Pfanne



Zubereitung:

- Zuerst die Zucchini waschen und in fingerbreite Scheiben schneiden.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Dann das Mehl, das Paniermehl (Cornflakes) und die 4 Eier jeweils in eine Schüssel geben.
- Nun die Eier miteinander verquirlen und ebenfalls nach Wahl würzen.
- Jetzt eine Zuchinischeibe nehmen und zuerst in das Mehl tauchen, dann in die Eiermischung und dann in das Paniermehl.
- Etwas Öl in eine Pfanne geben, die Schnitzel braten
- Knoblauch- / Joghurt Dip dazu reichen.



Guten Appetit!!!