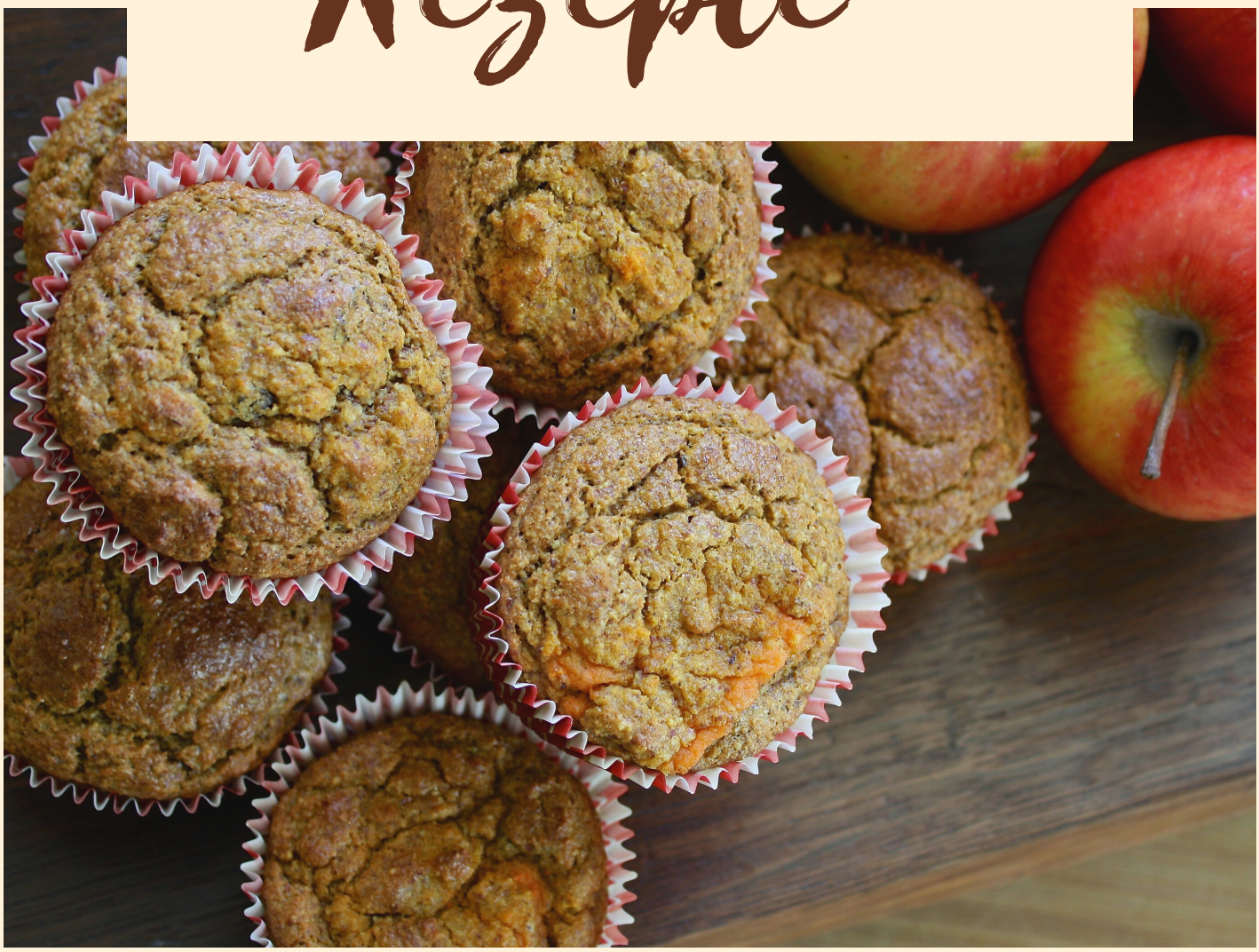
Rezepte



Amerikaner

Zutaten für den Teig:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 350 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 EL Milch

Zutaten für die Dekoration:

- 150 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- Schokoladenglasur
- Speisefarbe
- Bunte Schokolinsen
- Gummibärchen
- Was immer man mag 😊

Zubereitung:

Butter schaumig rühren. Zucker, Salz, Vanillezucker und Eier nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver abwechselnd mit Milch zugeben. Der Teig muss zäh sein.

In eine Spritztülle (oder einen Gefrierbeutel) füllen. Teigtupfer (ca. 1 EL) auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

Bei 180 Grad 15-20 Minuten hellbraun backen.

Die abgekühlten Amerikaner entweder mit Zitronenguß (Puderzucker mit Zitronensaft vermengen) oder Schokoglasur bestreichen. Zum Dekorieren lässt sich alles verwenden was man gerne mag 😉

Babybrei Bolognese

Zutaten für 6 Pers. - ab 8 Monat

150 g Hackfleisch
125 g Aubergine
125 g Paprika
250 g Tomaten
300 g Spaghetti
6 EL. Rapsöl
6 EL. Multivitaminsaft

(Evtl. in Gläschen abfüllen und einfrieren)

1) Spaghetti kochen (ohne Salz) - sehr weich kochen, abgießen,
2) Gemüse putzen, waschen,
3) Tomaten einritzen und in kochendem Wasser, aber ohne Salz ca. 1-2 Min. blanchieren, dann Schale abziehen,
4) Aubergine und Paprika in grobe Stückchen schneiden,
5) Gemüse in Öl dünsten,
6) Hackfleisch zugeben und ebenfalls dünsten,
7) alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen,
7) Multivitaminsaft und den Rest an Öl dazu geben,
8) je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Saft dazugeben

Karottenbrei

1 kleine Kartoffel
1 Karotte
1 TL. Butter
1/8 l Wasser

-Karotte putzen, waschen, in Scheiben schneiden,
- Fett erwärmen,
- Karotte und Kartoffel kurz andünsten,
- Wasser dazu geben,
- alles weich kochen lassen,
- pürieren oder durch ein Sieb streichen

BABY · MITTAGSBREI

Kartoffel-Möhren-Brei mit Fleisch

Schnell ●●
Preiswert ●
Nährwertdichte ●●●

30 Min.

Pro Portion ca.: 75 kcal
5 g Eiweiß. 2 g Fett. 10 g Kohlenhydrate.

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN AB 5. MONAT:
250 g kleine Kartoffeln
500 g Möhren
1 EL Butter oder 2 EL Rapsöl
100 g mageres Rindfleisch (eventuell Tartar)
3–4 EL Apfelsaft
Zum Anrichten: Butter oder Rapsöl

1 Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser in 15 Min. garen.

2 Die Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden und im Fett andünsten. Das Fleisch zugeben und bei schwacher Hitze in 15 Min. garen. Alles mit dem Pürierstab pürieren.

3 Die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Möhren und Apfelsaft unterziehen, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Brei einfrieren (siehe Tipp).

Extra gesund: Orangensaft hat viel Vitamin C und verbessert die Eisenaufnahme aus dem Fleisch.

Tipp: Brei in 6 Portionen einfrieren (4–6 Wochen haltbar). Zum Essen 1 Portion auftauen und aufkochen lassen, eventuell etwas Wasser zugeben. Mit 1 EL Butter oder Rapsöl verrühren.

Bananenbrot

Zutaten:

- 100 g Haselnusskerne
- 600 g reife Bananen (ca. 4 Stück)
- 100 ml Rapsöl
- 70 ml Ahornsirup
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Muskatpulver
- 1 Prise Salz
- 40 ml Haferdrink/Hafermilch
- 280 g Dinkelvollkornmehl
- ½ Pck. Backpulver
- 40 g Mandeln

Zubereitung: Haselnüsse grob hacken und zur Seite stellen. Bananen schälen, klein schneiden und mit einer Gabel oder einem Pürierstab zerkleinern.

Bananen zusammen mit Öl, Ahornsirup, Zimt, Muskat, Salz und Haferdrink mit einem Handmixer cremig schlagen. Mehl mit Backpulver sieben und unter die Bananenmasse mengen. Anschließend Mandeln sowie die Hälfte der Nüsse unterheben.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den restlichen Haselnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft; Gas. Stufe 2-3) in etwa 50-60 Minuten goldbraun backen.

Brownies

Zutaten:

- 230 g Zartbitterschokolade
- 130 g Butter
- 140 g Mehl
- 210 g Zucker
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier, Größe M
- 1 Pkt. Vollmilchkuvertüre u. weiße Kuvertüre

Zubereitung: Von der Zartbitterschokolade 200 g mit 120 g Butter zum Schmelzen bringen, verrühren und etwas abkühlen lassen. Die restliche Schokolade zerkleinern (am besten in einem Gefrierbeutel zerbröckeln). Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren und die lauwarme Schokoladenmasse dazugeben. Die Mehlmischung nach und nach dazu sieben und alles vorsichtig zu einem Teig verrühren. Jetzt die restlichen Schokoladenstückchen unterheben. Wahlweise kann man hier auch eine Hand voll mit gehackten Walnüssen nehmen.

Eine Brownies-Backform (ca. 23 x 23 cm) mit der restlichen Butter fetten, den Teig hineingeben und glatt streichen. Dann mit einem Rost auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben. Hier muss der richtige Zeitpunkt gefunden werden, damit die Brownies innen noch schön feucht und knatschig sind. Am besten ab 20 Minuten dabeibleiben. Wenn der Rand schön tiefdunkelbraun ist, müssten sie fertig sein.

Nach dem Abkühlen entweder pur belassen oder mit Vollmilchkuvertüre bestreichen und mit weißer Kuvertüre diagonal streifig verzieren. In 16 Vierecke schneiden, oder in 32 kleinere Rechtecke. Sehr gut zum Einfrieren geeignet. Nach dem Einfrieren kurz antauen lassen und mit einer Kugel Vanilleeis servieren.

DIPS zu Rohkost oder Crackern

Gemüsesticks mit Zitronendip

Schnell ●● **25 Min.**
Vorbereiten ●●●
Preiswert ●●●

Pro Portion ca. 160 kcal
3 g Eiweiß · 14 g Fett · 6 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:
150 g junge Möhren · 150 g Kohlrabi
je 1/2 gelbe und rote Paprikaschote
3–4 Chinakohlblätter
125 g Crème double · 100 g Joghurt
Saft und Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
Salz · Pfeffer

1 Möhren und Kohlrabi in Stäbchen, Paprika in schmale Streifen, die Chinakohlblätter in breite Streifen schneiden.

2 Crème double, Joghurt und Zitronensaft verrühren; mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Den Dip zum Gemüse servieren.

Kräuterdip

250 g Magerquark
½ Becher süße Sahne
½ Becher saure Sahne
½ P. TK-Kräuter oder frische

Salz, Pfeffer
Knoblauch nach Geschmack

3. Roter Dip

1 Portion	4 Portionen	
2 EL	1 kl. Becher	Naturjogurt
1 EL	½ Becher	Saure Sahne
1 TL	1 EL	Tomatenmark
1 Msp	2 Msp	Paprikapulver
½ TL	2 TL	Kräuter (frisch oder tiefgekühlt
je 1 Prise	je ½ TL	Jodsalz, Zucker
je 1 Msp	je 2 Msp	Pfeffer und Paprikapulver

4. Currydip

1 Portion	4 Portionen	
2 EL	1 kl. Becher	Naturjogurt
1 EL	½ Becher	Saure Sahne
1 TL	3 TL	Saft einer Zitrone
1 Msp	1 TL	Currypulver
1 TL	2 TL	Kräuter (frisch oder tiefgekühlt
je 1 Prise	½ TL	Jodsalz, Zucker

Froschnudeln

Schnell ●●●
Preiswert ●●●
Nährwertdichte ●●●

15 Min.

Insgesamt ca.: 1080 kcal
60 g Eiweiß. 4 g Fett. 108 g Kohlenhydrate.

ZUTATEN:

- 200 g TK-Erbsen
- 200 g Penne · Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Petersilie
- 100 g Kräuterquark (s. Seite 113)
- 100 ml klare Brühe (Instant)
- Pfeffer

1 Erbsen auftauen lassen. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen und abgießen.

2 Knoblauch schälen und kleinschneiden. Petersilie waschen und trockenschütteln, Blätter fein hacken.

3 Die Hälfte der Erbsen mit Knoblauch und Kräuterquark zu einer cremigen Sauce pürieren.

4 Brühe erhitzen. Ganze und pürierte Erbsen zugeben, unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken, über die abgetropften Penne geben.

Extra gesund: Hirse-Teigwaren (aus dem Reformhaus) sind reich an Eisen und Kieselsäure und passen hervorragend zur Erbsensauce.

Ernährungsinfo: Die verschiedenen Eiweißquellen (Spaghetti, Quark und Erbsen) ergänzen sich optimal.