

Kinderleicht kochen

Rezepte für Kinder von
der Ernährungsmedizinischen
Abteilung der Fachklinik
Bad Bentheim



Kinderleicht kochen – Rezepte für Kinder



In diesem Kochbuch finden Sie eine Auswahl an einfachen und leckeren Rezepten, die sich leicht zubereiten lassen und Kindern spielerisch das Kochen näherbringen.

Ob ein nahrhaftes Frühstück, eine ausgewogene Mahlzeit oder beliebte Klassiker – unsere Gerichte sind kinderleicht nachzukochen und laden zum gemeinsamen Ausprobieren ein.

Wir wünschen viel Freude beim Kochen und Genießen!

IHR TEAM DER KÜCHE UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN



Inhaltsverzeichnis

REZEPTE FÜRS FRÜHSTÜCK	5
Porridge mit Apfel - 2 Portionen	5
Frühstücksmuffin - 11 Stück	5
REZEPTE FÜR WARME MAHLZEITEN	6
Apfelpfannkuchen - 10 Stück	6
Bolognese-Sauce - 4 Personen	6
Hühnerfrikassee - 4 Personen	7
Chicken Nuggets - 6 bis 8 Personen	7
Schnelle Hähnchen-Paprika-Pfanne - 4 Personen	8
Kartoffelsuppe mit Würstchen - 4 bis 5 Personen	8
Nudeln mit Pesto - 4 Personen	8
Ofengemüse vom Blech - 4 Personen	9
Gesunde Pizza für Kinder	9
GESUNDE SNACKS	10
Müsliriegel ohne Backen - 16 Stück	10
Müsliriegel - 16 Stück	10
Kichererbsen-Himbeer-Riegel	11
Himbeer-Hafer-Riegel	11



Rezepte fürs Frühstück



PORRIDGE MIT APFEL – 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG:

1. Schäle den Apfel und schneide ihn in kleine Würfel.
2. Gib die Haferflocken mit der Milch in einen kleinen Topf und lasse sie aufkochen.
3. Rühre die Apfelwürfel und den Zimt unter und lasse alles 3 bis 5 Minuten bei schwacher Hitze quellen. Rühre dabei regelmäßig um.
4. Fülle das Apfel-Zimt-Porridge in eine kleine Schüssel. Garniere es nach Belieben mit Zimt, weiteren Apfelstückchen oder gerösteten Nüssen

ZUTATEN:

70 g Haferflocken (zart)
400 ml Milch
1 Apfel
Ceylon-Zimt
optional:
Nüsse (geröstet, als Topping)

FRÜHSTÜCKSMUFFIN – 11 STÜCK

ZUBEREITUNG:

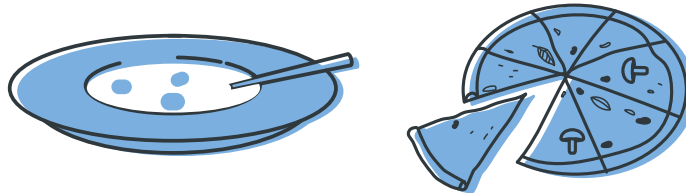
1. Schäle die Bananen, gib sie in eine Schüssel und püriere sie zu einem feinen Mus
2. Füge das Mehl, die Haferflocken, Backpulver und Milch hinzu und verrühre alles zu einem einheitlichen Teig. Rühre dann beliebiges Obst ein
3. Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor.
4. Fülle den Teig in kalt ausgespülte Silikonförmchen und backe sie für etwa 25 Minuten

ZUTATEN:

2 Bananen (sehr reif etwa 300 g)
200 g Dinkelmehl
100 g Haferflocken (blütenzart)
2 TL Backpulver
200 ml Milch (pflanzliche Alternative möglich)
2 Äpfel
1 TL Ceylon Zimt



Rezepte für warme Mahlzeiten



APFELPFANNKUCHEN – 10 STÜCK

ZUBEREITUNG:

1. Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in ganz dünne Scheiben schneiden.
2. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.
3. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl, Milch und Mineralwasser zugeben und glattrühren.
4. Danach das kalte, steif geschlagene Eiweiß und die Äpfel unterheben und die Masse 10 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.
5. Nun je eine große Kelle der Apfelpfannkuchen-Masse in eine reichlich gefettete Pfanne geben und beidseitig goldgelb ausbacken. Die Pfannkuchen mit Puderzucker servieren.

ZUTATEN:

1.5-2 Äpfel - Boskoop
3 Eier - Größe M
0.5 Prise Salz
50 g feiner Zucker
0.5 Pck. Bourbon-Vanillezucker
200 g Mehl - Weizenmehl, Type 405
200 ml Milch
62.5 ml Mineralwasser
Rapsöl oder Butter zum Anbraten

BOLOGNESE-SAUCE – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

1. Möhren schälen. Sellerie und Möhren klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze für 5 Min. andünsten. Zwischendurch umrühren.
2. Hackfleisch zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomatenmark einrühren und die gehackten Tomaten und den Oregano zugeben. Die Bolognese 15 Min. köcheln lassen.
4. Die Bolognese-Sauce mit Nudeln (zum Beispiel Spaghetti oder Tagliatelle), geriebenem Parmesan und frischem Basilikum servieren.

ZUTATEN:

200 g Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark
800 g gehackte Tomaten - Dose
1 EL Oregano



HÜHNERFRIKASSEE – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchenbrustfilet putzen und in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen und klein würfeln, Champignons halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Butter in einen Topf geben und schmelzen. Das Mehl zügig mit einem Schneebesen einrühren und 1 bis 2 Minuten rühren, bis eine goldgelbe Mehlschwitze entsteht.
3. Nach und nach langsam die Brühe mit einem Schneebesen einrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
4. Dann die Sahne einrühren, alles einmal aufkochen und die Sauce 5 Min. köcheln und eindicken lassen.
5. Erbsen, Möhren und Champignons zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchen in die Sauce geben und 5 Minuten in der Sauce gar ziehen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken.

ZUTATEN:

600 g Hähnchenbrustfilet
300 g Möhren
250 g Champignons
150 g Erbsen - TK
3 EL Butter
3 EL Mehl
600 ml Hühnerbrühe
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
1 Spritzer Worcestersauce

CHICKEN NUGGETS – 6 BIS 8 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Alternativ in einem Mixer zerkleinern. Dann auf einen Teller geben. Mehl auf einen weiteren Teller geben. Eier auf einen Suppenteller aufschlagen und verquirlen.
3. Die Hähnchenstücke erst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl gut abklopfen. Dann in den Eiern und zum Schluss in der Cornflakes-Panade wenden und die Panade etwas festdrücken.
4. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chicken Nuggets 3 bis 4 Minuten pro Seite anbraten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

ZUTATEN:

1 kg Hähnchenbrustfilet
Salz und Pfeffer
1 TL Paprikapulver edelsüß
250 g Cornflakes - ungesüßt
3 EL Mehl
2 Eier
4 EL Rapsöl



SCHNELLE HÄHNCHEN-PAPRIKA-PFANNE – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen, Paprika und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch hacken.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
3. Sahne, Tomatenmark und Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und verrühren. Die Soße zusammen mit Basilikum und Tomaten in die Pfanne geben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

ZUTATEN:

400 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
250 g Sahne zum Kochen
2 EL Tomatenmark
1 TL Gemüsebrühpulver
2 EL gehacktes Basilikum – frisch oder TK
Salz, Pfeffer

KARTOFFELSUPPE MIT WÜRSTCHEN – 4 BIS 5 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Suppengemüse klein schneiden.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen, dann Kartoffeln und Gemüse 5 Minuten unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Würstchen in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sahne in die Suppe geben. 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie unterheben und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat abschmecken.

ZUTATEN:

1 kg Kartoffeln – festkochend
1 Bund Suppengemüse
– alternativ: 4 Möhren, 1 Stange Lauch
1 EL Butter
1,2 Liter Gemüsebrühe
100 ml Sahne zum Kochen
3 Wiener Würstchen
3 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat

NUDELN MIT PESTO – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

1. Koche die Nudeln in Salzwasser bissfest.
2. Wasche das Basilikum, tupfe es trocken und zupfe die Blätter ab.
3. Reibe den Parmesan.
4. Mische das Basilikum mit den Pinienkernen, dem Olivenöl, dem Knoblauch, dem geriebenen Parmesan und dem Salz. Zerkleinere alles mit einer Küchenmaschine oder dem Pürierstab zu cremigem Pesto.
5. Gieße die Nudeln ab und verrühre sie mit dem Pesto. Gib nach Belieben 3 bis 4 Esslöffel Nudelkochwasser zu.
6. Serviere die Nudeln mit Pesto sowie Pinienkernen und Parmesan als Topping

ZUTATEN:

500 g Nudeln
35 g Basilikum (1 Bund)
30 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
40 g Parmesan
1 TL Salz
80 ml Olivenöl

Zum Servieren: **Pinienkerne, Parmesan**



OFENGEMÜSE VOM BLECH – 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

1. Wasche das Gemüse, schäle die Zwiebel und die Möhren. Halbiere die Zucchini und die Zwiebel, viertel die Aubergine. Schneide dann alles in Scheiben.
2. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in grobe Stücke. Putze und halbiere die Champignons.
3. Verrühre Olivenöl und Kräuter zu einer Marinade. Presse den Knoblauch hinein. Mische das Gemüse und die Kartoffeln in einer großen Schüssel mit der Marinade. Verteile es dann auf einem mit Backpapier belegtem Blech.
4. Backe das Ofengemüse 30 Minuten bei einer Temperatur von 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft). Gib dann die Tomaten dazu und backe sie weitere 5 Minuten mit.
5. Verrühre den Joghurt mit Schmand, Kräutern und Salz zu einem leichten Dip.
6. Serviere das Ofengemüse mit dem Joghurt-Dip

ZUTATEN:

300 g Kartoffeln, Zucchini, Paprika
200 g Möhren
100 g Champignons, Aubergine
100 g Mini-Tomaten
1 rote Zwiebel

Für die Marinade:

4 EL Olivenöl
2 EL getrocknete Kräuter (z. B. Kräuter der Provence, Thymian oder Rosmarin)
1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz

Für den Joghurt-Dip:

100 g Naturjoghurt
100 g Schmand
2 EL Kräuter (Tk-Gartenkräuter, Schnittlauch oder Petersilie)
½ TL Salz

GESUNDE PIZZA FÜR KINDER

ZUBEREITUNG:

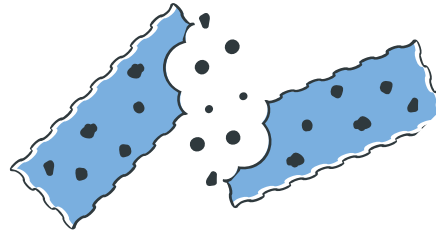
1. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Magerquark und das Olivenöl in einer Schüssel verrühren.
3. Mehl, Backpulver und die Pizzakräuter mischen und zum Quark geben. Mit den Händen einen Teig kneten.
4. Aus dem Teig 3 bis 4 Mini-Pizzen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
5. Die Pizzen mit Tomatenmark bestreichen und nach Lust und Laune belegen. Die Pizzen schmecken Babys und Kleinkindern aber auch pur ohne Belag.
6. Mozzarella über die Pizzen streuen und im vorgeheizten Backofen 10 bis 15 Minuten backen.

ZUTATEN:

30 g Magerquark – oder 1 EL
2 EL Olivenöl
50 g Dinkelmehl Typ 1050 – oder 5 EL
½ TL Backpulver
Pizzakräuter
15 g Tomatenmark – oder 1 EL
15 g geriebenen Mozzarella – oder 1 EL



Gesunde Snacks



MÜSLIRIEGEL OHNE BACKEN – 16 STÜCK

ZUBEREITUNG:

1. Die Datteln mit heißem/kochendem Wasser in einer Schale übergießen und 10 min stehen lassen.
2. Die Nüsse ggf. etwas zerkleinern/halbieren und mit den Kernen, Saaten und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
3. Die Dattelmasse mit der Körnermischung gründlich vermengen und zu einer Kugel formen.
4. Die Masse zwischen zwei Backpapieren mit einem Nudelholz ausrollen, ggf. etwas nachdrücken, sodass eine eckige Form entsteht
5. Im Kühlschrank auskühlen lassen.
6. Zuletzt mit einem scharfen Messer 16 Riegel schneiden.

ZUTATEN:

50 g Haferflocken
150 g Datteln, entsteint
2 EL Nussmus
10 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
50 g Leinsamen
70 g Nussmix, naturbelassen)

MÜSLIRIEGEL – 16 STÜCK

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Den Honig mit dem Zimt und der Margarine in einem Topf erwärmen, bis alles flüssig ist.
3. Danach die Mandeln, den Sesam, die Haferflocken und die Sonnenblumenkerne untermischen.
4. Anschließend alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.
5. Im Ofen 20 Minuten backen.
6. Herausnehmen und noch warm in Riegel schneiden.

ZUTATEN:

50 g Mandeln
100 g Honig
1 Prise Zimt
100 g Margarine
3 EI Sesam
50g Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne



KICHERERBSEN-HIMBEER-RIEGEL

ZUBEREITUNG:

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen. Anschließend mit den gemahlenden Mandeln und der Süße fein mixen.
2. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und fest andrücken.
3. Für etwa 30-40 Minuten in die Gefriertruhe stellen.
4. Die Himbeeren in einem Topf erhitzen und zerdrücken. Die Chiasamen hinzugeben, gründlich vermengen und anschließend auskühlen lassen.
5. Die ausgekühlte Masse auf den Teig geben und abkühlen lassen.
6. In einem Wasserbad die Schokolade schmelzen.
7. Danach noch einmal für 30 Minuten in die Gefriertruhe stellen. Herausnehmen und in Riegel schneiden

ZUTATEN:

400 g Kichererbsen (i. d. Dose)
250 g gemahlene Mandeln
2 EL Honig/ Dattelsirup/Datteln
(2-3 fein püriert)
2 EL Nussmus
250 g Himbeeren TK
2 EL Chiasamen
60 g Zartbitterschokolade

HIMBEER-HAFER-RIEGEL

ZUBEREITUNG:

1. Die Haferflocken, die Süße und das Nussmus sowie Zimt, Wasser und Vanille zu einem klebrigen Teig vermengen. Haftet der Teig nicht genug, kann etwas Wasser ergänzt werden.
2. Die Masse in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
3. Die Himbeeren in einem Topf erhitzen und zerdrücken (ggf. etwas Zucker zugeben).
4. Vanilleextrakt und die Leinsamen hinzugeben.
5. Im Anschluss auf die Haferflockenmasse verteilen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
6. Die Masse in Riegel schneiden und aus der Form lösen. Zartbitterschokolade schmelzen und über die Riegel verteilen

ZUTATEN:

125 g Haferflocken
50 g Süße (Zucker, Honig, Dattelsirup, ...)
75 g Nussmus
1 TL Zimt
1 TL Vanilleextrakt
1-2 EL Wasser
225 g Himbeeren
25 g Leinsamen
1-2 TL Vanilleextrakt (optional)
75 g Zartbitterkuvertüre

FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de

www.fk-bentheim.de

www.bentheimer-mineraltherme.de

www.trainingstherapie-zentrum.de

