



FRISCH DURCH DIE KINDERWOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, edelsüß / Zucker / Gemüsebrühe / Weizenmehl Type 405

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Nudeln (z.B. Fusilli) 400 g
- Vollkorn-Haferflocken 300 g
- Weichweizengrieß 100 g
- Ananas in Stücken 100 g
- Mayonnaise 30 g
- Eier 7
- Oliven 4-5
- Mais 1 Dose
- Vanillinzucker 1 Päckchen

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Aprikosen 500 g
- Mini-Romarispentomaten 300 g
- Möhren 5-6
- Champignons 2
- Gurke 2
- Knoblauchzehe 1
- Rote Zwiebel 1
- Gelbe Paprika 1
- Rote Paprika 1
- Grüne Paprika 1

- Zucchini 1
 - Bio-Zitrone 1
- ### AUS DEM KÜHLREGAL
- Speisequark, 20 %, i. Tr. 500 g
 - Hähnchenfilet 400 g
 - Joghurt 1,5 % Fett 250 g
 - Mozzarella 125 g
 - Butter 120 g
 - Magerquark 60 g
 - Frischkäse 50 g
 - Milch 250 ml
 - Pizzateig (400 g) mit zubereiteter Tomatensauce (200 g) 1 Packung

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Fischstäbchen 600 g
- Erbsen 150 g
- Kräuter, z.B. Schnittlauch, Basilikum 20 g
- Dill 10 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



ONE POT KONFETTI-NUDELN



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren waschen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Mais abtropfen und die Erbsen auftauen lassen. Die Tomaten waschen.
2. Das Gemüse (bis auf den Mais) in einem großen Topf mit dem Olivenöl andünsten, mit der Gemüsebrühe und der Milch aufgießen.
3. Die rohen Nudeln in den Topf geben und untermischen. Mit Paprikapulver, Salz und etwas Pfeffer würzen. Die Konfetti-Nudeln ca. 15 Minuten sämig und al dente kochen. Zum Schluss den Mais unterrühren.

ZUTATEN

- 400 g** Nudeln, z.B. Fusilli
- 200 g** Mini-Romarispentomaten
- 150 g** Erbsen (TK)
- 500 ml** Gemüsebrühe
- 200 ml** Fettarme Milch 1,5 % Fett
- 3-4** Möhren
- 2** Paprika (Mix)
- 1** rote Zwiebel
- 1 Dose** Mais
- 2 EL** Olivenöl
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 516 G)

Brennwert	508 kcal / 2137 kJ
Fett	12,2 g
davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	72,8 g
davon Zucker	22,1 g
Eiweiß	17,7 g
Salz	2,4 g



GEBRATENER FISCH (FISCHSTÄBCHEN)

mit leichtem Gurken-Joghurt-Dip



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen, entkernen und mit der Schale auf einer Küchenreibe grob raspeln. Den Dill waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Den Knoblauch schälen.
2. Den Joghurt und die Mayonnaise in eine Schüssel geben, den Knoblauch dazu pressen und alles gut verrühren. Die Gurke und den Dill unterheben. Mit etwas Zitronensaft (frisch gepresst), Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu passen Baby-Pellkartoffeln.

ZUTATEN

600 g	Fischstäbchen
250 g	Joghurt 1,5 % Fett
10 g	Dill (TK)
3 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Mayonnaise
1	Gurke
1	Knoblauchzehe
½ TL	Bio-Zitrone
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 305 G)

Brennwert	572 kcal / 2383 kJ
Fett	37,8 g
davon ges. Fettsäuren	3,3 g
Kohlenhydrate	19 g
davon Zucker	5,2 g
Eiweiß	37,8 g
Salz	1,6 g



GRIESSAUFLAUF mit Aprikosen



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Die weiche Butter, den Zucker und den Vanillinzucker mit dem Handbesen schaumig schlagen. Die Eier trennen. Nacheinander die Eigelbe in die Buttermasse geben und weiter schlagen. Den Quark, die Milch und den Grieß dazugeben und gut vermischen.
3. Das Eiweiß steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Die Früchte ebenfalls unterheben.
4. Eine Auflaufform (ca. 20 cm x 30 cm) mit etwas Butter fetten und die Grießmasse einfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) 50 Minuten backen. Abkühlen lassen und lauwarm genießen.

ZUTATEN

- 500 g** Aprikosen
- 500 g** Speisequark, 20 %, i.Tr.
- 100 g** Weichweizengrieß
- 100 g** Butter
- 50 g** Zucker
- 50 ml** Milch
- 5** Eier
- 1 Päckchen** Vanillinzucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 383 G)

Brennwert	603 kcal / 2520 kJ
Fett	33,3 g
davon ges. Fettsäuren	18 g
Kohlenhydrate	51 g
davon Zucker	32,8 g
Eiweiß	22,8 g
Salz	0,4 g



MINI-PIZZEN MIT LUSTIGEN GESICHTERN



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Pizzateig ausrollen, handgroße Kreise (ca. 11 cm Ø), Ovale (ca. 7 x 11 cm), Quadrate (ca. 8 x 8 cm) und Rechtecke (ca. 5 x 11 cm) aus dem Teig ausschneiden bzw. ausstechen.
2. Die Pizzaböden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Tomatensauce bestreichen. Den Mozzarella fein zerzupfen und auf den Pizzen verteilen.
3. Das Gemüse waschen und putzen. Aus Oliven, Paprika, Zucchini, Tomaten und Champignons lustige Augen, Münder, Nasen oder Haare schnitzen und auf die Mini-Pizzen legen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 12 Minuten backen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.

ZUTATEN

- 125 g** Mozzarella (wahlweise Reibekäse)
- 100 g** Mini-Romarispentomaten
- 4-5** Oliven (abgetropft)
- 2** Champignons
- 1** gelbe Paprika
- ½** Zucchini
- 1 Packung** Pizzateig (400 g) mit zubereiteter Tomatensauce (200 g)
- Frische Kräuter, z.B. Basilikum, Schnittlauch (TK oder frisch)

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 266 G)

Brennwert	446 kcal / 1876 kJ	
■ Fett	17,2 g	
davon ges. Fettsäuren	4,6 g	
■ Kohlenhydrate	51,9 g	
davon Zucker	6 g	
■ Eiweiß	14,8 g	
■ Salz	3,2 g	

EASY CHICKEN-NUGGETS

mit Ananas-Dip und Gurken-Lollies



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für den Dip, die Ananasstückchen aus der Dose abtropfen lassen, mit Magerquark und Frischkäse vermengen. 1 Prise Salz dazugeben und mit dem Pürierstab mixen. Ggf. etwas Ananassaft aus der Dose zugeben. Den Dip kühlstellen.
2. Die Möhren schälen. Die Gurken in 3 Blöcke schneiden. Mit einem kleinen Ausstecher (z.B. Apfelentkerner) die Gurkenstücke in der Mitte ausstechen. Die Möhren durch die Ausstechlöcher schieben und mit einem Messer an der überstehenden Kante abschneiden. Die Möhren-Gurken in ca. 1 cm große Scheiben schneiden. Mit einem Holzspieß wie einen Lollie fixieren.
3. Das Hähnchen abspülen, trockentupfen und in Nuggets große Stücke schneiden. Die Haferflocken im Mixer kleinhäckseln. Die Eier auf einem flachen Teller verquirlen, salzen und etwas pfeffern. Das Mehl und die Haferflocken separat auf zwei weitere Teller geben.
4. Die Hähnchenstücke zuerst im Mehl wälzen, durch die Eier ziehen und zum Schluss im Haferflockenmehl wenden.
5. Die Chicken-Nuggets mit der Butter und dem Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne ca. 10 Minuten braten. Mehrmals wenden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. Die Chicken-Nuggets mit den Gurken-Lollies und dem Ananas-Dip servieren.

ZUTATEN

400 g	Hähnchenfilet
300 g	Vollkorn-Haferflocken
100 g	Ananas in Stücken aus der Dose
80 g	Weizenmehl Type 405
60 g	Magerquark
50 g	Frischkäse
2	Möhren
2	Eier
1	Gurke
2 EL	Butter
1 EL	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 353 G)

Brennwert	498 kcal / 2101 kJ
Fett	12,5 g
davon ges. Fettsäuren	4,5 g
Kohlenhydrate	56 g
davon Zucker	6,6 g
Eiweiß	34,4 g
Salz	0,7 g