Airfryer für Kinder

75 bunte Familienrezepte für kleine Genießer

Ingrid Walters

FARBAUSGABE
Bonus-Rezepte: Zugang per QR-Code

Über diese Ausgabe

Die Airfryer-Küche · Band 3

Erste Ausgabe 2026

Autorin: Ingrid Walters

Rezepte und Nährwerte: redaktionelle Ausarbeitung. Nährwerte sind Schätzungen.
Covermotiv und Rezeptbilder: KI-generiert.

Impressum

Joachim Ehrnsperger

Erik-Geiershoefer Str.1

90584 Allersberg

Inhaltsverzeichnis

Gemeinsam am Familientisch 4

Kleine Küchenhelfer sicher einbeziehen 5

Mild würzen und passend portionieren 6

Mengen und Garzeiten richtig nutzen 7

Sicher garen und aufbewahren 8

Nährwerte und Zutatenhinweise 9

Frühstück für kleine Entdecker 10

Bunte Snacks und kleine Teller 26

Milde Fleisch und Fischgerichte 42

Gemüse auf dem Familientisch 58

Fruchtige kleine Desserts 79

Wenn etwas anders ausfällt 90

Die nächsten Mahlzeiten planen 91

Rezeptregister 92

Quellen 94

Noch mehr Rezepte? 96

Gemeinsam am Familientisch

Dieses Buch richtet sich an Familien mit Kindern ab etwa vier Jahren. Die 75 Gerichte sind mild gewürzt und ergeben meist zwei kleine Kinderportionen. Sie sind keine individuelle Ernährungsberatung. Wie viel ein Kind braucht und mag, hängt von Alter, Aktivität und Appetit ab.

Gemüse kommt in erkennbaren Stücken, fein geraspelt oder als Teil einer Füllung auf den Teller. Biete kleine Mengen an und lasse Kinder neue Zutaten ohne Druck kennenlernen. Ein Gericht muss nicht beim ersten Versuch zum Lieblingsessen werden.

Ergänze kleine Snacks bei Bedarf mit frischem Obst, Gemüse oder einer passenden Beilage. Die Nährwerte beziehen sich nur auf die aufgeführten Zutaten. Portionsgrößen sind eine Orientierung; es muss nicht jeder Teller leer gegessen werden.

Kleine Küchenhelfer sicher einbeziehen

Kinder können Zutaten abwiegen, trockene Zutaten verrühren, gekühlte Füllungen mischen oder Toast belegen. Erwachsene übernehmen Messerarbeiten nach Entwicklungsstand, den Umgang mit rohem Fleisch und Ei sowie alle Handgriffe am heißen Gerät.

Der Airfryer steht außerhalb der Reichweite kleiner Hände. Korb, Formen und austretender Dampf sind heiß. Gefüllte Taschen, Obst und Käse können innen deutlich heißer sein als außen. Vor dem Servieren öffnen, abkühlen lassen und eine kleine Temperaturprobe machen.

Fisch vor und nach dem Garen sorgfältig auf Gräten prüfen. Harte Nüsse werden fein gemahlen verwendet. Schneide fertige Speisen passend zu den Fähigkeiten des Kindes. Achte auf bekannte Allergien, Zutatenlisten und mögliche Kreuzkontakte.

Mild würzen und passend portionieren

Die Rezepte verzichten auf scharfe Chiliwürzung. Käse, Schinken, Brot und Fertigprodukte können bereits Salz enthalten. Deshalb zuerst probieren und für Kinder sparsam nachwürzen. Erwachsene können ihre eigene Portion am Tisch kräftiger abschmecken.

Einige Rezepte sind kleine Mahlzeiten, andere Snacks oder Desserts. Das Kapitel allein bestimmt nicht den Tagesbedarf. Abwechslung entsteht über die gesamte Woche durch unterschiedliche Gemüsearten, Vollkornprodukte und verschiedene Eiweißquellen.

Die angegebene Grundmenge passt meist in einen kleinen Durchgang. Für die ganze Familie Zutaten vervielfachen und zusätzliche Durchgänge einplanen. Mehr Menge darf nicht durch dichtes Stapeln ausgeglichen werden.

Mengen und Garzeiten richtig nutzen

Alle Temperaturen sind in Grad Celsius angegeben. Die Rezepte sind ohne separates Vorheizen geplant. Wenn dein Gerät Vorheizen verlangt, rechne diese Zeit hinzu und prüfe die Speisen etwas früher. Verwendet wird die Heißluftfunktion, sofern das Handbuch nichts anderes vorgibt.

Garzeiten gelten je Durchgang. Bei Speisen mit mehreren Phasen ist die Summe der Phasen angegeben. Größen, Schnittdicken und Füllhöhen gehören zum Rezept. Ändere sie beim ersten Versuch möglichst nicht. Für größere Mengen plane zusätzliche Korbladungen ein.

Gemüse und Obst werden gewaschen und dort, wo es für die Kruste wichtig ist, getrocknet. Bei Fleisch und Fisch sind die genannten Roh- beziehungsweise Auftauzustände verbindlich. Hülsenfruchtmengen beziehen sich auf das Abtropfgewicht. Gekochte Nudeln und Reis werden gegart gewogen.

Sicher garen und aufbewahren

Rohes Fleisch nicht waschen. Hände, Brett und Werkzeuge nach Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch oder Ei gründlich reinigen. Verzehrfertige Zutaten getrennt halten. Mit rohen Zutaten in Kontakt gekommene Marinade nicht ungegart als Dip verwenden.

Für Fleisch, Fisch, Eiergerichte und beim Aufwärmen empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. Im dicksten Bereich messen; Knochen und heiße Formen nicht mit der Messspitze berühren. Farbe und Bräunung allein sind keine sichere Garprüfung.

Reste zügig in flachen Behältern abkühlen und gekühlt lagern. Der Kühlschrank sollte höchstens 7 °C, besser 5 °C haben. Plane Reste innerhalb von ein bis zwei Tagen ein; für längere Aufbewahrung geeignete Portionen einfrieren. Speisen nicht mehrfach aufwärmen.

Kartoffeln und Getreideprodukte goldgelb statt dunkel rösten. Für diese Gerichte möglichst nicht über 180 °C arbeiten und nicht länger als nötig garen. Bei Rauch Gerät ausschalten und die Herstellerhinweise beachten. Keine ungeeigneten Materialien, losen Papierbögen oder Folien in den Heizbereich gelangen lassen.

Nährwerte und Zutatenhinweise

Die Nährwerte sind redaktionelle Schätzungen aus typischen Zutatenwerten. Kalorien werden auf etwa fünf Kilokalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett auf ganze Gramm gerundet. Marken, Fettstufen, Abtropfgewichte und tatsächlich mitgegessene Öl- oder Paniermengen verändern das Ergebnis.

Alle Werte gelten pro angegebener Portion, ohne zusätzliche Beilagen. Knochen werden bei den betreffenden Anfängerrezepten nicht als essbare Menge gerechnet. Für medizinisch genaue Ernährungsvorgaben die tatsächlich verwendeten Produkte und verzehrten Mengen berechnen lassen.

Prüfe bei Allergien stets Verpackungen und Zutatenlisten, insbesondere bei Brot, Tortillas, Käse, Pesto, Hummus und Würzprodukten. Das Buch garantiert keine allergenfreie Zubereitung. Ersatzprodukte können Konsistenz, Garzeit und Nährwerte verändern.

Frühstück für kleine Entdecker

01 Tomaten-Toastdreiecke 11

02 Milder Möhren-Käse-Toast 12

03 Mais-Toast für kleine Hände 13

04 Zucchini-Knusperbrot 14

05 Hähnchen-Toastwürfel 15

06 Bunte Mais-Eierküchlein 16

07 Möhren-Eier-Töpfchen 17

08 Tomaten-Ricotta-Eier 18

09 Erbsen-Eier für kleine Genießer 19

10 Zucchini-Käse-Eierhäppchen 20

11 Apfelmark-Haferfrühstück mit Banane 21

12 Erdbeer-Hafer-Töpfchen 22

13 Birnen-Haferfrühstück mit Joghurt 23

14 Blaubeer-Haferlöffel 24

15 Pfirsich-Haferfrühstück 25

01 · Tomaten-Toastdreiecke

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Tomaten
- 35 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g Doppelrahmfrischkäse

Zubereitung

1. Tomaten trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (Doppelrahmfrischkäse) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Mozzarella, abgetropft) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
130 kcal · 6 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

02 · Milder Möhren-Käse-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Möhre
- 35 g Gouda, gerieben
- 15 g Ricotta

Zubereitung

1. Möhre trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (Ricotta) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Gouda, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
150 kcal · 8 g Eiweiß · 13 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

03 · Mais-Toast für kleine Hände

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Mais, abgetropft
- 35 g Cheddar, gerieben
- 15 g Doppelrahmfrischkäse

Zubereitung

1. Mais, abgetropft klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Doppelrahmfrischkäse) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Cheddar, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
175 kcal · 8 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

04 · Zucchini-Knusperbrot

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Zucchini
- 35 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g Ricotta

Zubereitung

1. Zucchini trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (Ricotta) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Mozzarella, abgetropft) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
125 kcal · 7 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

05 · Hähnchen-Toastwürfel

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g vollständig gegartes Hähnchenfleisch
- 35 g Gouda, gerieben
- 15 g Doppelrahmfrischkäse

Zubereitung

1. Vollständig gegartes hähnchenfleisch klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Doppelrahmfrischkäse) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Gouda, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
190 kcal · 16 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

06 · Bunte Mais-Eierküchlein

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Mais, abgetropft
- 30 g Gouda, gerieben
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Mais, abgetropft sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Gouda, gerieben) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
165 kcal · 11 g Eiweiß · 4 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

07 · Möhren-Eier-Töpfchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Möhre
- 30 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Möhre sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Doppelrahmfrischkäse) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
135 kcal · 8 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

08 · Tomaten-Ricotta-Eier

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Tomaten
- 30 g Ricotta
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tomaten sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Ricotta) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
120 kcal · 9 g Eiweiß · 2 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

09 · Erbsen-Eier für kleine Genießer

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 30 g Mozzarella, abgetropft
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Mozzarella, abgetropft) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
150 kcal · 11 g Eiweiß · 4 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

10 · Zucchini-Käse-Eierhäppchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Zucchini
- 30 g Gouda, gerieben
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Gouda, gerieben) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
150 kcal · 11 g Eiweiß · 2 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

11 · Apfelmark-Haferfrühstück mit Banane

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Banane ohne Schale
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Apfelmark ohne Zuckerzusatz
- 8 g Walnüsse, fein gemahlen

Zubereitung

1. Banane ohne schale waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Apfelmark ohne Zuckerzusatz und Walnüsse, fein gemahlen verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
160 kcal · 5 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

12 · Erdbeer-Hafer-Töpfchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g frische Erdbeeren
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Magerquark
- 8 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Frische erdbeeren waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Zartbitterschokolade verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
135 kcal · 6 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 3 g Fett

13 · Birnen-Haferfrühstück mit Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Birne ohne Kerngehäuse
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Naturjoghurt
- 8 g Walnüsse, fein gemahlen

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Naturjoghurt und Walnüsse, fein gemahlen verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
145 kcal · 5 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

14 · Blaubeer-Haferlöffel

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g frische Heidelbeeren
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Magerquark
- 8 g Honig

Zubereitung

1. Frische heidelbeeren waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Honig verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
130 kcal · 6 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 2 g Fett

15 · Pfirsich-Haferfrühstück

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Pfirsich, entsteint
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Ricotta
- 8 g Walnüsse, fein gemahlen

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Ricotta und Walnüsse, fein gemahlen verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
155 kcal · 6 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

Bunte Snacks und kleine Teller

16 Bohnen-Mais-Käsetaschen 27
17 Hähnchen-Möhren-Tortilla 28
18 Erbsen-Tomaten-Tasche 29
19 Thunfisch-Zucchini-Dreiecke 30
20 Kichererbsen-Paprika-Tortilla 31
21 Gnocchi mit kleinen Tomaten und Gouda 32
22 Zucchini-Gnocchi für kleine Gabeln 33
23 Erbsen-Gnocchi mit Ricotta 34
24 Mais-Gnocchi mit mildem Käse 35
25 Paprika-Gnocchi mit Frischkäse 36
26 Kleine Nudeln mit Mais und Käse 37
27 Möhren-Nudel-Auflauf 38
28 Spätzle mit Erbsen 39
29 Zucchini-Nudeln mit Ricotta 40
30 Tomaten-Spätzle mit Gouda 41

16 · Bohnen-Mais-Käsetaschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 40 g Mais, abgetropft
- 30 g Gouda, gerieben

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Mais, abgetropft sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Gouda, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
185 kcal · 9 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

17 · Hähnchen-Möhren-Tortilla

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g vollständig gegartes Hähnchenfleisch
- 40 g Möhre
- 30 g Doppelrahmfrischkäse

Zubereitung

1. Vollständig gegartes hähnchenfleisch klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Möhre sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Doppelrahmfrischkäse darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
185 kcal · 15 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

18 · Erbsen-Tomaten-Tasche

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 40 g Tomaten
- 30 g Mozzarella, abgetropft

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Tomaten sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Mozzarella, abgetropft darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
150 kcal · 7 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

19 · Thunfisch-Zucchini-Dreiecke

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 40 g Zucchini
- 30 g Gouda, gerieben

Zubereitung

1. Thunfisch im eigenen saft, abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Zucchini sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Gouda, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
175 kcal · 15 g Eiweiß · 13 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

20 · Kichererbsen-Paprika-Tortilla

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 40 g Paprika, entkernt
- 30 g Ricotta

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Paprika, entkernt sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Ricotta darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
160 kcal · 6 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

21 · Gnocchi mit kleinen Tomaten und Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Tomaten
- 40 g Gouda, gerieben
- 15 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tomaten in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Gouda, gerieben und Ricotta darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
255 kcal · 9 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

22 · Zucchini-Gnocchi für kleine Gabeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Zucchini
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Mozzarella, abgetropft und Doppelrahmfrischkäse darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
240 kcal · 8 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

23 · Erbsen-Gnocchi mit Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 40 g Ricotta
- 15 g Hartkäse, gerieben
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Ricotta und Hartkäse, gerieben darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 10 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

24 · Mais-Gnocchi mit mildem Käse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Mais, abgetropft
- 40 g Gouda, gerieben
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Mais, abgetropft in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Gouda, gerieben und Doppelrahmfrischkäse darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
285 kcal · 10 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

25 · Paprika-Gnocchi mit Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Paprika, entkernt
- 40 g Doppelrahmfrischkäse
- 15 g Mozzarella, abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Doppelrahmfrischkäse und Mozzarella, abgetropft darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
245 kcal · 6 g Eiweiß · 33 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

26 · Kleine Nudeln mit Mais und Käse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 90 g Mais, abgetropft
- 50 g Gouda, gerieben
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Mais, abgetropft klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Gouda, gerieben darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
280 kcal · 13 g Eiweiß · 34 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

27 · Möhren-Nudel-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 90 g Möhre
- 50 g Mozzarella, abgetropft
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Möhre klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Mozzarella, abgetropft darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
235 kcal · 10 g Eiweiß · 32 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

28 · Spätzle mit Erbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g gegarte Spätzle aus dem Kühlregal
- 90 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 50 g Doppelrahmfrischkäse
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft klein schneiden. Gegarte spätzle aus dem kühlregal mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Doppelrahmfrischkäse darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
250 kcal · 9 g Eiweiß · 33 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

29 · Zucchini-Nudeln mit Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 90 g Zucchini
- 50 g Ricotta
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Zucchini klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Ricotta darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
205 kcal · 9 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

30 · Tomaten-Spätzle mit Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g gegarte Spätzle aus dem Kühlregal
- 90 g Tomaten
- 50 g Gouda, gerieben
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Tomaten klein schneiden. Gegarte spätzle aus dem kühlregal mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Gouda, gerieben darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
250 kcal · 12 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

Milde Fleisch und Fischgerichte

31 Milde Hähnchen-Möhren-Streifen 43
32 Puten-Zucchini-Häppchen 44
33 Hähnchen mit Mais und Ricotta 45
34 Puten-Tomaten-Streifen 46
35 Hähnchen-Paprika-Häppchen 47
36 Milder Lachs mit Möhren 48
37 Kabeljau mit kleinen Tomaten 49
38 Seelachs mit Zucchini 50
39 Forelle mit Erbsen und Frischkäse 51
40 Lachs mit Mais und Ricotta 52
41 Milde Rinderhack-Möhren-Küchlein 53
42 Putenhack mit kleinen Erbsen 54
43 Hack-Zucchini-Minitaler 55
44 Rinderhack-Mais-Taler 56
45 Putenhack-Spinat-Küchlein 57

31 · Milde Hähnchen-Möhren-Streifen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust, roh
- 100 g Möhre
- 35 g Naturjoghurt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Hähnchenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Möhre in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Naturjoghurt) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Naturjoghurt) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
205 kcal · 20 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

32 · Puten-Zucchini-Häppchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Putenbrust, roh
- 100 g Zucchini
- 35 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Putenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Zucchini in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
225 kcal · 22 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

33 · Hähnchen mit Mais und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust, roh
- 100 g Mais, abgetropft
- 35 g Ricotta
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Hähnchenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Mais, abgetropft in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Ricotta) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Ricotta) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
245 kcal · 23 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

34 · Puten-Tomaten-Streifen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Putenbrust, roh
- 100 g Tomaten
- 35 g Naturjoghurt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Putenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Naturjoghurt) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Naturjoghurt) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
190 kcal · 21 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

35 · Hähnchen-Paprika-Häppchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust, roh
- 100 g Paprika, entkernt
- 35 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Hähnchenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Paprika, entkernt in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
230 kcal · 21 g Eiweiß · 16 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

36 · Milder Lachs mit Möhren

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Möhre
- 20 g Naturjoghurt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Möhre in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Naturjoghurt dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen. Fisch nochmals sorgfältig auf Gräten kontrollieren.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
275 kcal · 18 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

37 · Kabeljau mit kleinen Tomaten

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Tomaten
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Tomaten in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Doppelrahmfrischkäse dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen. Fisch nochmals sorgfältig auf Gräten kontrollieren.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
185 kcal · 17 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

38 · Seelachs mit Zucchini

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Zucchini
- 20 g Ricotta
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Seelachsfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Zucchini in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Ricotta dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen. Fisch nochmals sorgfältig auf Gräten kontrollieren.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
175 kcal · 17 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

39 · Forelle mit Erbsen und Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Forellenfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Erbsen, gegart und abgetropft in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Doppelrahmfrischkäse dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen. Fisch nochmals sorgfältig auf Gräten kontrollieren.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 20 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

40 · Lachs mit Mais und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Mais, abgetropft
- 20 g Ricotta
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Mais, abgetropft in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Ricotta dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen. Fisch nochmals sorgfältig auf Gräten kontrollieren.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
305 kcal · 19 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

41 · Milde Rinderhack-Möhren-Küchlein

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g Rinderhackfleisch, roh
- 60 g Möhre
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Möhre fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Rinderhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Doppelrahmfrischkäse gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
240 kcal · 17 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

42 · Putenhack mit kleinen Erbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g Putenhackfleisch, roh
- 60 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Putenhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Ricotta gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
200 kcal · 18 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

43 · Hack-Zucchini-Minitaler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g gemischtes Hackfleisch, roh
- 60 g Zucchini
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit gemischtes Hackfleisch, roh, Semmelbröseln und Doppelrahmfrischkäse gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
260 kcal · 16 g Eiweiß · 6 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

44 · Rinderhack-Mais-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g Rinderhackfleisch, roh
- 60 g Mais, abgetropft
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Mais, abgetropft fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Rinderhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Ricotta gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
245 kcal · 17 g Eiweiß · 9 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

45 · Putenhack-Spinat-Küchlein

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g Putenhackfleisch, roh
- 60 g frischer Babyspinat
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Frischer babyspinat fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Putenhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Doppelrahmfrischkäse gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
185 kcal · 17 g Eiweiß · 6 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

Gemüse auf dem Familientisch

46 Mozzarella mit Tomaten und Mais 59

47 Ricotta mit Zucchini und Erbsen 60

48 Milder Feta mit Paprika und Linsen 61

49 Gouda mit Pilzen und Kartoffeln 62

50 Frischkäse mit Möhren und Kichererbsen 63

51 Milde Tofuwürfel mit Zucchini 64

52 Tofu mit Möhren und Frischkäse 65

53 Tofu mit Paprika und Ricotta 66

54 Tofu mit Erbsen und Joghurt 67

55 Tofu mit Mais und Hummus 68

56 Kichererbsen-Kartoffel-Taler 69

57 Linsen-Möhren-Minitaler 70

58 Bohnen-Zucchini-Küchlein 71

59 Erbsen-Möhren-Taler 72

60 Kichererbsen-Mais-Taler 73

61 Pilzköpfchen mit Kartoffeln und Käse 74

62 Zucchiniboote mit Reis und Ricotta 75

63 Kleine Paprikaboote mit Mais 76

64 Pilze mit Erbsen und Mozzarella 77

65 Zucchiniboote mit Linsen und Gouda 78

46 · Mozzarella mit Tomaten und Mais

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Mozzarella, abgetropft
- 140 g Tomaten
- 100 g Mais, abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tomaten in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Mais, abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Mozzarella, abgetropft in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
200 kcal · 11 g Eiweiß · 9 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

47 · Ricotta mit Zucchini und Erbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Ricotta
- 140 g Zucchini
- 100 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Erbsen, gegart und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Ricotta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
165 kcal · 9 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

48 · Milder Feta mit Paprika und Linsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Feta
- 140 g Paprika, entkernt
- 100 g Linsen, gegart und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Linsen, gegart und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Feta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
225 kcal · 11 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

49 · Gouda mit Pilzen und Kartoffeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Gouda, gerieben
- 140 g Champignons
- 100 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Kartoffeln, gekocht und geschält und Öl in einer flachen Form mischen. Gouda, gerieben in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
250 kcal · 16 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

50 · Frischkäse mit Möhren und Kichererbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 140 g Möhre
- 100 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Möhre in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Doppelrahmfrischkäse in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
235 kcal · 7 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

51 · Milde Tofuwürfel mit Zucchini

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Zucchini
- 25 g Naturjoghurt
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Zucchini in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Naturjoghurt und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
170 kcal · 13 g Eiweiß · 7 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

52 · Tofu mit Möhren und Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Möhre
- 25 g Doppelrahmfrischkäse
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Möhre in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Doppelrahmfrischkäse und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
200 kcal · 13 g Eiweiß · 10 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

53 · Tofu mit Paprika und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Paprika, entkernt
- 25 g Ricotta
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Paprika, entkernt in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Ricotta und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
190 kcal · 14 g Eiweiß · 8 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

54 · Tofu mit Erbsen und Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 25 g Naturjoghurt
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Erbsen, gegart und abgetropft in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Naturjoghurt und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
205 kcal · 15 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

55 · Tofu mit Mais und Hummus

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Mais, abgetropft
- 25 g Hummus
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Mais, abgetropft in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Hummus und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
225 kcal · 14 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

56 · Kichererbsen-Kartoffel-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 160 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 60 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Kartoffeln, gekocht und geschält fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Doppelrahmfrischkäse zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
220 kcal · 8 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

57 · Linsen-Möhren-Minitaler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 160 g Linsen, gegart und abgetropft
- 60 g Möhre
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Möhre fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Ricotta zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
180 kcal · 9 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

58 · Bohnen-Zucchini-Küchlein

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 160 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 60 g Zucchini
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Zucchini fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Doppelrahmfrischkäse zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
180 kcal · 8 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

59 · Erbsen-Möhren-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 160 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 60 g Möhre
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Möhre fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Ricotta zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
165 kcal · 7 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

60 · Kichererbsen-Mais-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion

Zutaten

- 160 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 60 g Mais, abgetropft
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Hummus
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Mais, abgetropft fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Hummus zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
220 kcal · 9 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

61 · Pilzköpfchen mit Kartoffeln und Käse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Champignons
- 100 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 60 g Gouda, gerieben
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons waschen. Pilzstiele entfernen und sehr fein hacken.

2. Füllung aus Kartoffeln, gekocht und geschält, passierten Tomaten und Käse (Gouda, gerieben) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
195 kcal · 12 g Eiweiß · 9 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

62 · Zucchiniboote mit Reis und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 100 g Reis, gekocht und gekühlt
- 60 g Ricotta
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Reis, gekocht und gekühlt, passierten Tomaten und Käse (Ricotta) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
165 kcal · 7 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

63 · Kleine Paprikaboote mit Mais

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Paprika, entkernt
- 100 g Mais, abgetropft
- 60 g Doppelrahmfrischkäse
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Mais, abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Doppelrahmfrischkäse) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
170 kcal · 4 g Eiweiß · 13 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

64 · Pilze mit Erbsen und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Champignons
- 100 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 60 g Mozzarella, abgetropft
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons waschen. Pilzstiele entfernen und sehr fein hacken.

2. Füllung aus Erbsen, gegart und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Mozzarella, abgetropft) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
165 kcal · 11 g Eiweiß · 7 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

65 · Zucchiniboote mit Linsen und Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 100 g Linsen, gegart und abgetropft
- 60 g Gouda, gerieben
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Linsen, gegart und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Gouda, gerieben) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
205 kcal · 13 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

Fruchtige kleine Desserts

66 Warme Bananen mit Quark 80
67 Apfelspalten mit Hafer und Joghurt 81
68 Birnen mit gemahlenen Walnüssen 82
69 Pfirsiche mit Schoko-Ricotta 83
70 Pflaumen mit Honigjoghurt 84
71 Kleine Apfelmark-Taschen 85
72 Erdbeer-Quark-Päckchen 86
73 Bananen-Ricotta-Taschen 87
74 Heidelbeer-Frischkäse-Taschen 88
75 Aprikosen-Quark-Päckchen 89

66 · Warme Bananen mit Quark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Banane ohne Schale
- 25 g Zartbitterschokolade
- 80 g Magerquark
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Banane ohne schale waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zartbitterschokolade klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Magerquark getrennt dazugeben und warm servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
205 kcal · 7 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

67 · Apfelspalten mit Hafer und Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 25 g zarte Haferflocken
- 80 g Naturjoghurt
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zarte haferflocken klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Naturjoghurt getrennt dazugeben und warm servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
140 kcal · 3 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

68 · Birnen mit gemahlenen Walnüssen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Birne ohne Kerngehäuse
- 25 g Walnüsse, fein gemahlen
- 80 g Magerquark
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Walnüsse, fein gemahlen klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Magerquark getrennt dazugeben und warm servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
185 kcal · 7 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

69 · Pfirsiche mit Schoko-Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Pfirsich, entsteint
- 25 g Zartbitterschokolade
- 80 g Ricotta
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zartbitterschokolade klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Ricotta getrennt dazugeben und warm servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
195 kcal · 6 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

70 · Pflaumen mit Honigjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Pflaumen, entsteint
- 25 g Honig
- 80 g Naturjoghurt
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Pflaumen, entsteint waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Honig klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Naturjoghurt getrennt dazugeben und warm servieren.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
125 kcal · 2 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 4 g Fett

71 · Kleine Apfelmark-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 25 g Apfelmark ohne Zuckerzusatz
- 10 g Walnüsse, fein gemahlen
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Apfelmark ohne Zuckerzusatz und Walnüsse, fein gemahlen vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
200 kcal · 3 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

72 · Erdbeer-Quark-Päckchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g frische Erdbeeren
- 25 g Magerquark
- 10 g Honig
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Frische erdbeeren sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Magerquark und Honig vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
180 kcal · 4 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

73 · Bananen-Ricotta-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Banane ohne Schale
- 25 g Ricotta
- 10 g Zartbitterschokolade
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Banane ohne schale sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Ricotta und Zartbitterschokolade vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
225 kcal · 4 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

74 · Heidelbeer-Frischkäse-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g frische Heidelbeeren
- 25 g Doppelrahmfrischkäse
- 10 g Zucker
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Frische heidelbeeren sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Doppelrahmfrischkäse und Zucker vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
210 kcal · 3 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

75 · Aprikosen-Quark-Päckchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	2



Pro Portion: kleine Kinderportion · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Aprikosen, entsteint
- 25 g Magerquark
- 10 g Honig
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Magerquark und Honig vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

5. Für Kinder mundgerecht teilen und vor dem Servieren die Temperatur prüfen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen. Zwei kleine Portionen für Kinder ab etwa vier Jahren; Appetit und Beilagenbedarf unterscheiden sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
185 kcal · 4 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

Wenn etwas anders ausfällt

Außen dunkel, innen noch fest: Beim nächsten Versuch gleichmäßiger und kleiner schneiden oder etwas niedriger und länger garen. Für den aktuellen Durchgang die Temperatur senken und den Garzustand weiter prüfen.

Zu blass oder weich: Zutaten gründlicher trocknen, den Korb weniger dicht füllen und bei Bedarf in kleineren Portionen arbeiten. Mehr Öl löst das Problem nicht automatisch.

Panade löst sich: Oberfläche vor dem Panieren trocknen, überschüssiges Ei abtropfen lassen und die Brösel andrücken. Erst wenden, wenn die Unterseite fest ist.

Auflauf oben braun, Mitte kalt: Eine breitere flachere Form verwenden. Beim aktuellen Gericht bei geringerer Temperatur weitergaren und die Mitte prüfen.

Gebäck fällt zusammen: Füllhöhe und Formgröße prüfen, Teig nicht übermäßig rühren und am Ende eine Garprobe machen. Etwas Abkühlzeit hilft, bevor du das Gebäck aus der Form löst.

Die nächsten Mahlzeiten planen

Wähle für die ersten Tage drei Rezepte mit teilweise gleichen Zutaten. Schreibe nur Fehlendes auf die Einkaufsliste. Plane einen Tag für Reste ein und vermerke, welche Komponenten bereits gegart vorhanden sein müssen.

Notiere zu jedem gekochten Rezept Korbmenge, tatsächliche Zeit und Ergebnis. Schon wenige Beobachtungen helfen dir, dein eigenes Gerät besser einzuschätzen. Bei einem neuen Airfryer oder einer neuen Form beginne wieder mit einer frühen Garprüfung.

Die Bände der Reihe ergänzen sich durch unterschiedliche Alltagsschwerpunkte. Die Grundtechniken wiederholen sich bewusst, während Zutatenkombinationen, Portionsplanung und Hinweise auf das jeweilige Thema abgestimmt sind.

Rezeptregister

Apfelmark-Haferfrühstück mit Banane · 11
Apfelspalten mit Hafer und Joghurt · 67
Aprikosen-Quark-Päckchen · 75
Bananen-Ricotta-Taschen · 73
Birnen mit gemahlenen Walnüssen · 68
Birnen-Haferfrühstück mit Joghurt · 13
Blaubeer-Haferlöffel · 14
Bohnen-Mais-Käsetaschen · 16
Bohnen-Zucchini-Küchlein · 58
Bunte Mais-Eierküchlein · 06
Erbsen-Eier für kleine Genießer · 09
Erbsen-Gnocchi mit Ricotta · 23
Erbsen-Möhren-Taler · 59
Erbsen-Tomaten-Tasche · 18
Erdbeer-Hafer-Töpfchen · 12
Erdbeer-Quark-Päckchen · 72
Forelle mit Erbsen und Frischkäse · 39
Frischkäse mit Möhren und Kichererbsen · 50
Gnocchi mit kleinen Tomaten und Gouda · 21
Gouda mit Pilzen und Kartoffeln · 49
Hack-Zucchini-Minitaler · 43
Heidelbeer-Frischkäse-Taschen · 74
Hähnchen mit Mais und Ricotta · 33
Hähnchen-Möhren-Tortilla · 17
Hähnchen-Paprika-Häppchen · 35
Hähnchen-Toastwürfel · 05
Kabeljau mit kleinen Tomaten · 37
Kichererbsen-Kartoffel-Taler · 56
Kichererbsen-Mais-Taler · 60
Kichererbsen-Paprika-Tortilla · 20
Kleine Apfelmark-Taschen · 71
Kleine Nudeln mit Mais und Käse · 26
Kleine Paprikaboote mit Mais · 63
Lachs mit Mais und Ricotta · 40
Linsen-Möhren-Minitaler · 57
Mais-Gnocchi mit mildem Käse · 24
Mais-Toast für kleine Hände · 03
Milde Hähnchen-Möhren-Streifen · 31
Milde Rinderhack-Möhren-Küchlein · 41
Milde Tofuwürfel mit Zucchini · 51
Milder Feta mit Paprika und Linsen · 48
Milder Lachs mit Möhren · 36
Milder Möhren-Käse-Toast · 02
Mozzarella mit Tomaten und Mais · 46
Möhren-Eier-Töpfchen · 07
Möhren-Nudel-Auflauf · 27
Paprika-Gnocchi mit Frischkäse · 25
Pfirsich-Haferfrühstück · 15
Pfirsiche mit Schoko-Ricotta · 69
Pflaumen mit Honigjoghurt · 70
Pilze mit Erbsen und Mozzarella · 64
Pilzköpfchen mit Kartoffeln und Käse · 61
Puten-Tomaten-Streifen · 34
Puten-Zucchini-Häppchen · 32
Putenhack mit kleinen Erbsen · 42
Putenhack-Spinat-Küchlein · 45
Ricotta mit Zucchini und Erbsen · 47
Rinderhack-Mais-Taler · 44
Seelachs mit Zucchini · 38
Spätzle mit Erbsen · 28
Thunfisch-Zucchini-Dreiecke · 19
Tofu mit Erbsen und Joghurt · 54
Tofu mit Mais und Hummus · 55
Tofu mit Möhren und Frischkäse · 52

Tofu mit Paprika und Ricotta · 53

Tomaten-Ricotta-Eier · 08

Tomaten-Spätzle mit Gouda · 30

Tomaten-Toastdreiecke · 01

Warme Bananen mit Quark · 66

Zucchini-Gnocchi für kleine Gabeln · 22

Zucchini-Knusperbrot · 04

Zucchini-Käse-Eierhäppchen · 10

Zucchini-Nudeln mit Ricotta · 29

Zucchiniboote mit Linsen und Gouda · 65

Zucchiniboote mit Reis und Ricotta · 62

Quellen

Hinweise zu Küchenhygiene, Erhitzen, Kühlung und Bräunung stützen sich auf folgende Verbraucherinformationen. Abruf: September 2026.

Bundesinstitut für Risikobewertung: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt
Information online lesen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage
Information online lesen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Acrylamid in Lebensmitteln
Information online lesen

Was in meinem Airfryer gut funktioniert

Noch mehr Rezepte?

Entdecke weitere Rezeptideen für deine Airfryer-Küche. Scanne den QR-Code mit deinem Smartphone.



BONUS-REZEPTE

Zugang per QR-Code

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Dieses Buch wurde in Übereinstimmung mit den GPSR-Richtlinien der EU zur Sicherheit von Produkten erstellt.

Die Verordnung über die allgemeine Produktsicherheit ist der aktualisierte Rahmen der Europäischen Union, um sicherzustellen, dass alle Verbraucherprodukte, einschließlich Bücher, für Verbraucher sicher sind.

Dieses Buch wurde von CPI books GmbH gedruckt. Der Drucker hat Sicherheitszertifikate für die verwendeten Materialien wie Tinte, Papier und Kleber ausgestellt.

Die Produktkennung ist: -

Der Autor ist für den Inhalt des Buches verantwortlich und hat das Buch von Bookmundo produzieren lassen.

Sollten Sie Fragen zur Sicherheit des Produkts haben, kontaktieren Sie uns bitte.

Bookmundo
Delftsestraat 33
3013AE Rotterdam
Die Niederlande
info@bookmundo.com