Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas

gemalt und gebastelt
von Kindern aus NRW

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

Liebe NRW-Kitas,

im Sommer 2014 hat die Verbraucherzentrale NRW zum landesweiten vegetarischen Rezepte-Wettbewerb aufgerufen und alle Kitas gebeten, uns ihre Lieblingsrezepte zuzusenden. Teilnehmen konnten Kitas, die selber kochen ebenso wie Einrichtungen, die mit Mahlzeiten beliefert werden. Ob gemalt oder gebastelt – der Phantasie waren dabei keine Grenzen gesetzt. Aus den mehr als 50 Einsendungen hat eine mit Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis zusammengesetzte Jury die Sieger gekürt.

Im Rahmen des Wettbewerbs ist dieses vegetarische Rezepte-Buch, mit den 10 erstplatzierten Rezepten, entstanden. Die Rezepte wurden durch das Kita-Team der Verbraucherzentrale NRW optimiert und auf 10 Portionen berechnet. Alle weiteren Einsendungen des Wettbewerbs stellen wir Ihnen in Form einer vegetarischen Rezepte-Sammlung auf unserem Onlineportal www.kitaverpflegung.nrw.de/Rezepte-Sammlung kostenlos zur Verfügung.

Wir möchten uns noch einmal bei allen Kindern, Erzieherinnen und Erziehern, bei allen Hauswirtschaftskräften und Verpflegungsanbietern für die kreativen, bunten und schön gestalteten Lieblingsrezepte bedanken!

Das Team von „Kita gesund & lecker“ wünscht Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Düsseldorf im November 2014

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Gelbe Linsensuppe	1
Pfannkuchen Calzone	3
Schiff AHOI – Suppe mit Karotten-Booten: Auf Kreuzfahrt übers Kartoffelmeer	4
Fußball-Pizza	5
Königshardter Kartoffelsuppe	6
Bunt gefüllte Weizenwraps mit Dip	7
Veggi-Burger	9
Überbackene Polenta-Schnitte mit Salat	11
Räuberkartoffeln mit Kräuterquark	13
Spinatlasagne	14

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Titelbild: © Pétrouche - Fotolia.com

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Familienzentrum „Simsalabim“ aus Niederkrüchten

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Gelbe Linsensuppe

Zutaten	(10 Portionen)
7	Zwiebeln
6-7	Möhren
6	Kartoffeln
380 g	gelbe Linsen
1,8 l	Gemüsebrühe
2 TL	Kurkuma
3 TL	Öl
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1 Bund	frische Pfefferminze, Alternativ: getrocknete Pfefferminze
1	Zitrone

Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen und klein schneiden.

Das Kurkuma in Öl kurz anbraten, dann Zwiebeln, Möhren und nach und nach Kartoffeln zugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Anschließend die Linsen zufügen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich das Tomatenmark in Öl kurz anbraten, das verstärkt den Geschmack. Zur Suppe hinzufügen.

Pfefferminzblätter (Blätter von 1-2 Stängeln) abzupfen, klein schneiden und zur Suppe geben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Rezept von: Familienzentrum „Simsalabim“ aus Niederkrüchten

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

Pfannkuchen Calzone

Zutaten (10 Portionen)

Für den Pfannkuchenteig:

3	Eier
200 g	Weizenvollkornmehl
300 ml	Milch
1 Msp	Jodsalz
2 TL	Oregano
3 EL	Rapsöl zum Braten

Für die Füllung:

150 g	Mais
3	Tomaten
2	Paprika
5 EL	geriebener Käse

Zubereitung

Mit Eiern, Milch und Mehl, Salz und Oregano einen Pfannkuchenteig anrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Tomaten und Paprika waschen und in kleine Stückchen schneiden, Mais aus der Dose in einem Sieb abwaschen.

Gemüse mit dem Käse in einer Schüssel mischen.

Die Pfannkuchen mit dem Öl in einer Pfanne backen.

Nach dem Wenden eine Hälfte des Pfannkuchens mit 2 - 3 EL der Gemüse-Käsemischung belegen und Pfannkuchen zusammenklappen.

Fertig backen und anschließend auf dem Backblech im Backofen warm halten, bis alle Pfannkuchen gebacken sind.

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kita „Bleibachzwerge“ aus Mechernich-Firmenich

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Schiff AHOI-Suppe mit Karotten-Booten: Auf Kreuzfahrt übers Kartoffelmeer

Zutaten	(10 Portionen)
1,2 kg	Lauch
2,5 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
300 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
3 EL	Öl
400 ml	Milch
200 ml	Sahne
6 EL	Balsamico Bianco
5	Möhren
5	Scheiben Vollkorntoast

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln.

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Kartoffeln und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

Milch und Sahne zugeben und noch mal 5 - 6 Minuten weiter kochen lassen.

Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Die Möhren schälen und jeweils in drei gleich große Stücke schneiden. Den Vollkorntoast leicht toasten und in Dreiecke schneiden. Mit einem Zahnstocher können die Toastschreiben als Segel auf den Karotten-Booten befestigt werden.

Rezept von: Städtische Kindertagesstätte Burgwall aus Münster

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Fußball-Pizza

Kita gesund & lecker

Zutaten (2 Bleche, ca. 16 Portionen)

Für den Pizzateig:

500 g	Mehl
20 g	frische Hefe (½ Päckchen)
1 TL	Zucker
2 TL	Salz
300 ml	warmes Wasser
4 EL	Olivenöl

Für den Fußballpizza Belag:

800 g	Spinat, TK-Ware
2	kleine Mozzarella-Kugel
250 g	Gouda (am Stück)
6	Maiskolben aus dem Glas
100 g	Parmesankäse

etwas Ketchup zum Verzieren

Zubereitung

Hefe im laufwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz und Zucker mit dem Hefewasser und dem Olivenöl zu einem Teig kneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach den Pizzateig aufteilen und auf zwei Backblechen ausrollen. Den Rand etwas hoch drücken.

Den aufgetauten Spinat auf dem Pizzateig verteilen. Die Pizza ca. ½ Stunde bei 150 - 180 Grad auf mittlerer Schiene im Backofen backen.

Den Parmesankäse grob hobeln und als Spielfeldmarkierung auf der fertigen Pizza verteilen.

Aus dem Stück Gouda 6 Fußballspieler schneiden. Je Pizza werden 3 Maiskolben und die 3 Goudastücke als Fußballspieler auf dem Spinatspielfeld aufgestellt. Jedes Pizzablech bekommt eine Mozzarella-Kugel als Fußball.
Mit dem Ketchup können Spieler und Fußball noch verziert werden.

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische KiTa im Moorhock aus Münster

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Königshardter Kartoffelsuppe

Zutaten	(10 Portionen)
1	Paket Suppengemüse, Möhren, Sellerie, Lauch
1/2	Blumenkohl
800 g	Möhren
2	Kohlrabi
2	Stangen Lauch
1,5 kg	Kartoffeln
2 TL	Butter
1,5 l	Gemüsebrühe
1 - 2 EL	Sahne

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Suppengemüse vorbereiten: Möhren in Scheiben schneiden.
Porree in dünne Ringe und Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen.
Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden.
Porree in dünne Ringe schneiden.
Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alles zusammen in etwas Butter andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen.
Kurz aufkochen lassen und 10 – 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind und das Gemüse noch bissfest ist.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

Rezept von: Städtischer KTE-Königshardt aus Oberhausen

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

Bunt gefüllte Weizenwraps mit Dips

Zutaten (10 Portionen)

Für die Wraps:

10	Weizenwraps
1	Eisbergsalat
1	Blattsalat
200 g	Tomaten
200 g	Paprika
250 g	Salatgurken
120 g	Mais, Dose
100 g	Kidneybohnen, Dose
80 g	Zwiebeln
200 g	Gouda, gerieben

Zubereitung

Eisbergsalat halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Der Blattsalat wird von außen nach innen in kleine Stücke gezupft (so lässt er sich leichter einrollen).

Salat und alle weiteren Gemüsezutaten waschen. Die Tomaten vierteln und in Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mais und Kidneybohnen aus der Dose in einem Sieb abwaschen.

Alle vorbereitete Zutaten und den geriebenen Goudakäse in separate Schüssel verteilen.

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische Kita Farbklecks aus Pulheim

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Bunt gefüllte Weizenwraps mit Dips

Zutaten (10 Portionen)

Für die Dips:

70 g	Petersilie
500 g	Schmand
50 g	Ketchup
1 EL	Salz
	Pfeffer
2 - 3	Knoblauchzehen
1	Zitrone
30 g	Rapsöl

Zubereitung der Dips

Petersilie waschen und klein schneiden.

Den Schmand in eine große Schüssel geben und die Petersilie hinzugeben. Den Saft einer Zitrone mit Rapsöl in die Schmand-Petersilienmischung einrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Nicht zu stark würzen, da der Dip noch nachzieht.

Die Hälfte der Schmand-Masse in eine andere Schüssel geben und mit Ketchup verrühren. Zu der anderen Dip-Hälfte fein gehackten Knoblauch geben und umrühren.

Die Kinder können nun nach ihrem eignen Geschmack die Wraps füllen und den Dip dazu wählen.

Rezept von: Städtischer Kita Farbklecks aus Pulheim

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Veggi-Burger

Kita gesund & lecker

Zutaten (10 Portionen)

Für die Burgerpatties:

40 g	grobe Sojaschnetzel*
100 g	Seitan*
	* gibt's im Bioladen oder Reformhaus
150 ml	Wasser
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 TL	Salz
1/2 TL	gem. Bockshornkleesamen
1 Msp.	gem. Kreuzkümmel
1 EL	Senf
2 EL	Ketchup
2 EL	Olivenöl
1 El	Sojasauce
1 TL	Agavendicksaft oder Honig
3 EL	Semmelbrösel
1	Ei
2 TL	Rapsöl

Zubereitung der Burgerpatties

Sojaschnetzel in einer Schüssel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und drei Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und ausdrücken.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Seitan ebenfalls in Würfel schneiden. Die eingeweichten und ausgedrückten Sojaschnetzel, Zwiebeln und Knoblauch, den Seitan, das Salz und die Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Senf, Ketchup, Olivenöl, Sojasauce und Agavendicksaft/Honig pürieren.

Zum Schluss das Ei und die Semmelbrösel untermischen, damit eine homogene Masse entsteht.

Mit feuchten Händen können jetzt aus der fertigen Masse kleine Burger-patties geformt werden. Diese dann bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in einer Pfanne von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Rezept von: Kita Kinderhaus aus Münster

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Veggi-Burger

Zutaten (ca. 10 Brötchen)

Für die Burger-Brötchen:

500 g	Weizenmehl, Typ 550
1 Pck.	Trockenhefe
1 EL	Zucker
1-2 TL	Salz
100 ml	Pflanzenöl
1/2 l	lauwarmes Wasser
40 g	Sesamsaat

Für den Belag:

1	Kopf Eisbergsalat oder Blattsalat
1/2	Gurke
3	Tomaten
10	Käsescheiben (z.B. Gouda)
1 TL	Mayonnaise
1 TL	Ketchup
10 g	Röstwiebeln

Zubereitung der Burger-Brötchen und Belag

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und Öl dazugeben. Alle Zutaten zu einem Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 25 Minuten gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals kneten.

Kleine Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Die Brötchen mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 15 Minuten backen.

Für den Belag: Aus Mayonnaise und Ketchup eine Soße rühren. Salat waschen und in Stücke zupfen, Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Salat, Tomate, Gurke, Röstzwiebel und Käsescheiben in Schüsseln zum Auswählen bereitstellen.

Die Kinder belegen die Veggi-Burger eigenständig.

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita Kinderhaus aus Münster

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

Überbackene Polenta-Schnitten mit Salat

Zutaten	(10 Portionen)
500 g	Polenta (Maisgries)
1,5 l	Wasser
500 ml	Milch
2 EL	Gemüsebrühe, Instant
1 TL	Salz
2 TL	Öl
1	Becher Schmand
250 g	passierte Tomaten
1 EL	Pizzagewürz oder Oregano
150 g	geriebener Gouda

Zubereitung der Polenta-Schnitten

Milch, Wasser, Brühe und Salz aufkochen. Dann die Polenta zugeben und kräftig weiterrühren. Hitze reduzieren und 10 Minuten aufquellen lassen.

Ein Backblech mit Öl einfetten und die Polenta-Masse gleichmäßig verteilen. Anschließend muss die Masse erkalten.

Währenddessen Schmand, passierte Tomaten und Pizzagewürz vermengen und anschließend auf die erkaltete Polentamasse geben.

Abschließend geriebenen Gouda darüber streuen und bei 160 Grad Heißluft ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Rezept von: Montessori-Kinderhaus aus Kirchhundem

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Überbackene Polenta-Schnitten mit Salat

Zutaten (10 Portionen)

Für den Salat:

2 Köpfe	Blatt- oder Eisbergsalat
100 g	Saure Sahne
100 g	Sahne
1 TL	Zucker
	Pfeffer
1/2 - 1 TL	Salz
1 EL	5% Kräuteressig
Handvoll	frische Kräuter, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung Salat

Salat waschen und in Streifen schneiden oder in mundgerechte Stücke zupfen. Aus den restlichen Zutaten ein Salatdressing anrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Montessori-Kinderhaus aus Kirchhundem

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Räuberkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten	(10 Portionen)
2,5 kg	kleine Kartoffeln, z. B. Drillinge
1,5 kg	Quark
150 ml	Milch
3	Möhren
	Kresse
	Schnittlauch
	Petersilie
	Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln beim Bauern nebenan „räubern“. Wenn man den Bauern nett fragt, geht das in Ordnung! Die Kartoffeln werden von den kleinen Räubern gut gewaschen. Dann kommen diese in einen großen Topf mit Wasser und werden ca. 15 Minuten gekocht.

Der Quark wird in einer großen Schüssel mit Milch tüchtig cremig gerührt.

Die Kräuter und Möhren werden frisch aus dem Hoch-Beet der Kita „geräubert“ und gewaschen. Die Kräuter klein schneiden und die Möhren raspeln. Alles unter den Quark rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. An der großen Räubertafel bei Kerzenschein werden die Kartoffeln mit dem Quark zusammen verputzt.

Rezept von: Kinder- und Familienzentrum Entenhausen aus Möhnesee-Körbecke

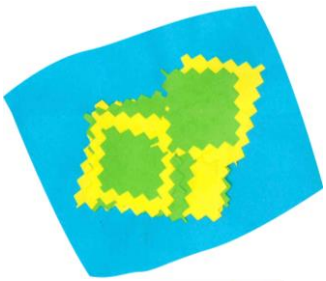
Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Spinatlasagne



Zutaten	(10 Portionen)
500 g	Lasagne Platten
1,2 kg	Spinat, TK-Ware
50 g	Butter
1-2	Gemüsezwiebeln
50 g	Mehl
1,2 l	Milch
1 Becher	Saure Sahne
1 Becher	Creme fraiche mit Kräutern
2 Ecken	Kräuterschmelzkäse
250 g	geriebenen Käse z. B. Emmentaler
	Kräutersalz
	Muskatnuss
	Pfeffer

Zubereitung

Spinat nach Anleitung auftauen. Gemüsezwiebel schälen und würfeln.

Butter in einem Topf schmelzen und die Gemüsezwiebel darin goldgelb andünsten. Mehl hinzufügen und verrühren. Milch, Saure Sahne, Creme fraiche und Kräuterschmelzkäse zugeben und eine helle Soße herstellen.

Den aufgetauten Spinat zur hellen Soße geben und mit Kräutersalz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. In eine Auflaufform abwechselnd Spinatmasse und Lasagne-Platten aufschichten. Mit der Spinatmasse beginnen und enden.

Zum Schluss die Lasagne mit geriebenem und für ca. 25 - 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen goldbraun backen.

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Alter Kindergarten DRK-Ortsverein Nottuln e.V. aus Nottuln

Kita gesund & lecker

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Wir sind zentraler Ansprechpartner zu allen Fragen rund um die Kita-Verpflegung in NRW

Unsere Angebote richten sich an

- → Kindertageseinrichtungen
- → Träger der öffentlichen und freien Jugendhilfe
- → Eltern und Elternbeiräte
- → Verpflegungsanbieter

Unsere Themen sind

- → Gesund Kita-Verpflegung
- → Essen lernen in der Kita
- → Verpflegungsorganisation
- → Hygienemanagement

Was wir anbieten

- → Beratungstelefon
- → Workshops und Fachtagungen
- → Werkzeugkiste mit Speisenplan-Check
- → Anbieterdatenbank Kita- und Schulverpflegung
- → Informationsportal Kita-Verpflegung

Kontakt

Verbraucherzentrale NRW
Projekt „Kita gesund & lecker“
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 3809-711
E-Mail: kita@vz-nrw.de

www.kitaverpflegung.nrw.de

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen