

# 11 Kinderleichte Familienrezepte



# Hirsefrühstück mit Granola Crumble

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

## ZUTATEN

### Hirsegriess:

100 g Hirsegriess

150 ml Getreidemilch z.B. Hafermilch

150 ml Wasser (je nach dem mehr)

1 EL Leinsamen

### Granola Crumble:

100 g Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Pekanüsse)

100 g Kerne (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne)

50 g Kokosflocken

2 EL Ghee (oder Butter)

½ TL Zitronenschalen

½ TL geriebener Kardamom

etwas Vanille

etwas Salz



## ZUBEREITUNG

Für das Granola Crumble:

Nüsse und Samen fein zerkleinern und mit anderen Zutaten vermengen. Auf einem Backblech verteilen und bei 140° Grad ca. 15 min backen bis es wunderbar duftet.

Wasser - Getreidemilch aufwärmen und Griess langsam einrühren. Bei kleiner Temperatur und unter Rühren ca. 15 min ziehen lassen. Leinsamen schroten (z.B. mit einer Kaffee- oder Gewürzmühle) und am Schluss unterrühren. Der Griess muss genug flüssig sein, da die Leinsamen noch nachquellen. Ev. noch etwas warmes Wasser hinzufügen.

Das Crumble je nach Geschmack über den Griess streuen.

Dazu passen saisonale Beeren oder ein Apfel-Kompott.

Statt Hirsegriess kannst du auch ganze Hirse kochen und verwenden.



# Kräuter- oder Spinat Pfannkuchen

Für 2-3 Personen

Zubereitungszeit: 30 min



## ZUTATEN

150 g frischer Spinat oder  
Kräuter wie Petersilie,  
Basilikum, Koriander  
4 mittelgroße Eier  
100 g Kichererbsenmehl (es  
geht auch mit Dinkelmehl,  
Buchweizenmehl oder einer  
Mischung daraus)  
½ TL Thymianblätter  
Olivenöl  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Spinat mit wenig Wasser in einen Kochtopf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten dämpfen bis er zusammengefallen ist.

In ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Dann alles Wasser mit den Händen ausdrücken und den Spinat möglichst fein hacken.

Wenn du Petersilie oder Koriander verwendest, schneidest du ihn klein und verwendest ihn frisch.

Die Eier in einer großen Schüssel verschlagen. Das Kichererbsenmehl (oder anderes Mehl) einrühren bis ein glatter Teig entsteht, dann den gehackten Spinat, die Thymianblättchen, sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren und so viel Wasser zugießen (ca. 50-75 ml), dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Bei mittlerer Hitze und wenig Öl, eine Kelle voll Teig in die Pfanne gießen und rasch die Pfanne schwenken um Pfannkuchen zu erhalten.

Einige Minuten backen, dann wenden und auf der zweiten Seite etwa 1 Minute weiter braten.

Zum Abkühlen auf einen Teller legen und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.



# Kürbis Risotto

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 min



## ZUTATEN

ca. 300 g Risotto Reis  
2 Schalotten  
2 EL Olivenöl  
1/2 Butternut Kürbis  
Pfeffer  
700 ml Gemüsebrühe  
2 EL Amaranth  
4 Zweige Petersilie  
ev. 50 g Parmesan

## ZUBEREITUNG

Kürbis in kleine Würfel schneiden.  
Schalotten schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Reis dazugeben und 2-3 Minuten mit braten lassen. 2 EL Amaranth waschen und dazugeben. Mit etwas Bouillon ablöschen und Kürbis dazugeben. 2 EL Amaranth dazugeben.

Unter ständigem Rühren nach und nach mit Gemüsebrühe angießen und immer sorgfältig rühren und warten bis die Suppe vom Reis aufgenommen wurde. So weiter verfahren: angießen, rühren, einkochen.

Am Schluss sollte der Reis noch bissfest und das Risotto cremig sein. Es geht aber auch, wenn Du die Bouillon in 2-3 mal dazu gibst und weniger rührst. Mit Pfeffer abschmecken und mit fein gehackter Petersilie anrichten. Eventuell mit etwas Olivenöl beträufeln und Parmesan darüber hobeln.

## TIPP

Dieser Risotto kann im Sommer mit Zucchini und Tomaten oder im Herbst mit Brokkoli oder mit Safran und Pilzen gekocht werden.  
Noch schneller geht es, wenn Du fertig gekochtes Kürbismus bereits im Kühlschrank hast.

## GUT ZU WISSEN

Kürbis hat einen süßen Geschmack, tonisiert allgemein das Qi und löst Nässe-Feuchte und Schleim auf. Er wirkt bei verschleimtem Hals und Lunge und bei unproduktivem Husten.  
Amaranth ist eine gute Eiweißquelle und macht den Risotto noch nahrhafter.



# Zucchini Bratlinge

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

## ZUTATEN

2 Zucchini (ca. 500g)

1 Zwiebel

120 g Kichererbsenmehl

1 Ei

150 g Feta

4-5 Basilikum Blätter

Pfeffer und Salz



## ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen, würfeln und im Öl 5 min andünsten. Zucchini waschen und raspeln. Rasper gut ausdrücken. Dann zu den Zwiebeln geben und unter Wenden 5 min mitdünsten.

Salzen, Pfeffern und klein geschnittenen Basilikum unterrühren.

Das Ei verrühren, den Feta dazu bröseln. Den Zucchini-Mix und das Kichererbsenmehl dazu geben und zu einer formbaren Masse verkneten. Öl erhitzen und aus der Masse kleine Häufchen ins Öl legen. Diese von beiden Seiten braten, bis die Bratlinge leicht goldbraun sind.



## TIPP

Wenn Dein Kind keinen Feta Käse mag, kannst du stattdessen Parmesan und eine kleine Kugel Mozzarella verwenden.

Statt Kichererbsenmehl geht auch eine Mischung aus ca. 50 g Dinkelmehl und ca. 60 g gekochte Kichererbsen, die du davor zu einem Muss mixt und dann mit dem Mehl unter die Masse hebst.

Wenn du kein Kichererbsenmehl hast, nimm einfach 120 g Dinkelmehl



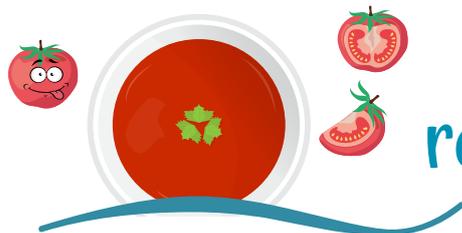
# Kohlrabi-Suppe

## ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1/2 kg Kohlrabi
- 2 Kartoffeln
- 1/2 L Gemüsesuppe
- 1/2 TL Liebstöckel
- 1/2 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen & fein hacken, Kohlrabi schälen & würfeln, Kartoffeln schälen & würfeln. Zwiebel in Öl langsam glasig dünsten. Dann das Gemüse dazugeben. Mit 1/2 L Gemüsesuppe ablöschen. Und mit je 1/2 TL Liebstöckel & Thymian ca. 30 min köcheln. Dann alles Pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken & mit fein gehacktem Kohlrabigrün servieren.



# rote Kunterbuntsauce

## ZUTATEN

- 500 g Gemüse (z.B. 1 Süsskartoffel, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Karotten, je 1/2 rote und gelbe Paprika)
- 3 EL Tomatenmark
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Olivenöl

## ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, schneiden und in Olivenöl kurz andünsten. Mit Wasser bzw. Bouillon ablöschen und 15-20 min köcheln lassen. Alles pürieren und abschmecken. Dazu passen nicht nur Dinkelnudeln, sondern auch gut Quinoa, Hirse oder Vollkornreis.

## TIPP

Wenn Freitags noch ein paar Gemüsereste im Kühlschrank liegen, die irgendwie zu keinem Gericht mehr passen, dann mach daraus eine bunte Freitagssauce die, wie bei uns, schnell zur Lieblingsauce werden kann.

Für "aber nur mit Tomatensauce!"- Kids: Nimm als Gemüse süßes rotes Wurzelgemüse und dazu ein paar Tomaten oder pürierte Tomaten. Püriere alles. Diese Sauce verkaufst Du als Purzelbaumstark-machende Tomatensauce. Wetten, sie schmeckt besser als eine 0815 Tomatensauce!



# Linsen Bolognese mit Süsskartoffeln

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 min



## ZUTATEN

200 g rote Linsen  
3 Süsskartoffeln  
1 Lauch  
etwas Tomatenpüree  
Knoblauch  
wenig Zitronensaft  
Bouillon  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Petersilie, Bärlauch oder andere grüne  
Kräuter

## TIPP

Schneller geht's, wenn Du die Linsen bereits vorgekocht und die Süsskartoffeln (in Schale und halbiert) bereits im Ofen am Vortag weich gebacken hast. Dann gibst Du die weichen Süsskartoffeln direkt zum andünsteten weichen Lauch zu.

## ZUBEREITUNG

Die Linsen gut waschen bis das Wasser klar ist, dann mit doppelter Menge Wasser und etwas Bouillon aufkochen und 20 min leicht köcheln lassen.

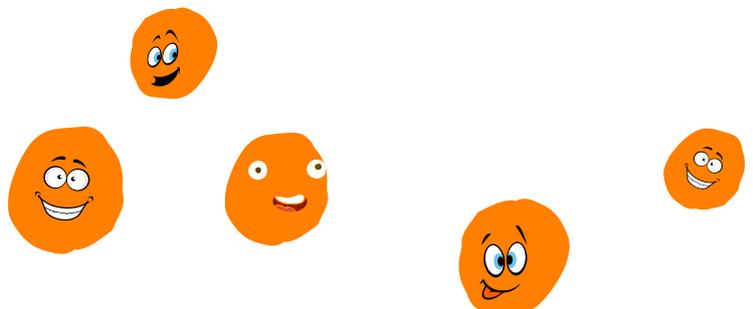
Süsskartoffel schälen und würfeln. Lauch waschen und schneiden.

1 Knoblauch schneiden und zusammen mit dem Lauch in der Pfanne leicht andünsten, dann die Süsskartoffeln dazu geben. Mit wenig Bouillon ca. 15 min köcheln lassen.

Tomatenpüree dazu geben und alles pürieren.

Die weichen Linsen dazu geben, umrühren, mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Dazu passen Dinkelnudeln, Quinoa aber auch Reis und ein schöner Frühlingsalat.





# Buntes Ofengemüse

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 30 min  
Backzeit: ca. 40 min

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C vorheizen.

Kartoffeln und Karotten in längliche Stücke schneiden (Ofenpommes und Karottenpommes), Sellerie und Süsskartoffeln in Stücke schneiden, Mais in 3 cm breite Räder schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Alles Gemüse mit Gewürzen, Öl und Knoblauch in einer Schüssel vermengen.

Gemüse auf einem eingefetteten Backblech verteilen und im Ofen 20 min backen. Das Gemüse wenden und noch einmal 10-15 min backen.

## TIPP

Zum Ofengemüse passt ein Dipp, Humus oder ein Chutney sehr gut.

Wenn du das Gemüse am Abend vorher schon gerüstet hast und im Kühlschrank aufbewahrst, sparst du dir Zeit. Dann heißt es abends nur noch: Ofen auf, reinschieben und die Zeit, bis das Essen fertig ist, für die Kinder haben.

## Hummus

### ZUTATEN

1/2 Bund Petersilie (oder andere Kräuter)  
200 g gekochte Kirchererbsen (aus dem Glas)  
1 EL Tahin (Sesammus)  
1/2 Zitrone Saft  
2 EL Rapsöl  
Salz, Kreuzkümmel, kleine Knoblauch  
etwas Wasser

### ZUTATEN

750 g Kartoffeln  
festkochend  
600 g Karotten  
3 Süsskartoffeln  
1/2 Sellerieknolle  
1 Mais  
1 Knoblauchzehe  
frischer Rosmarin  
Paprikapulver  
Salz  
Olivenöl



Alle Zutaten im Stabmixer zu einer Creme pürieren und abschmecken..



# Bunter Gemüseauflauf

Für 4 Personen  
(für eine grosse Ofenform)  
Zubereitungszeit: 20 min  
Backen: 35 min

## ZUTATEN

800 g Gemüse (was der Kühlschrank oder  
der Vortag gerade hergibt)  
z.B. gekochte Kartoffeln, Karotten,  
Frühlingszwiebeln, Brokkoli, Kohlraben  
3-4 Eier  
200 ml Hafercuisine  
1 Bund Kräuter  
Salz, Pfeffer, Curry, Muskat  
ev. Feta Käse

## ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, schneiden und in die  
Auflaufform legen. Frühlingszwiebeln kurz  
andünsten und untermischen.

Eier mit Hafercuisine verquirlen, würzen und Masse  
über das Gemüse geben. Ev. Feta Käse darüber  
bröseln.

Im Ofen bei 180° C ca. 35 min backen.

Dazu passt ein Salat mit frischen Frühlingsgrün  
oder auch ein Karottensalat.

## TIPP

Statt gekochten Kartoffeln passen auch gut restliche  
Dinkelnudeln vom Vortag, dann wird's ein Nudel-Gemüse Auflauf.  
Wir kochen manchmal zum Kartoffelstampf am Vortag gleich eine  
grössere Menge Kartoffeln mit, die wir dann für den Auflauf verwenden.

Der Auflauf eignet sich super zum Ende der Woche, um verschiedene  
Gemüse-Überbleibsel von der Woche aufzubrauchen.

Ausserdem lässt sich der Auflauf toll am nächsten Tag nochmal als  
Frühstück aufwärmen



# Kichererbsen Bratlinge

Für ca. 10 Stück

Zubereitungszeit: 40 min

## ZUTATEN

500 g gekochte Kichererbsen (aus dem Glas)

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

1 Stängel Koriandergrün

100 ml Gemüsebrühe

1 grosses Ei

4 -5 EL Kichererbsenmehl (oder Dinkelmehl)

Salz und Pfeffer

1/2 TL Kreuzkümmel

## ZUBEREITUNG

Kichererbsen aus dem Glas abseihen und mit Wasser abspülen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilien- und Korianderblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Einen kleinen Teil beiseite legen.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mit Gemüsebrühe grob pürieren, sodass noch kleine Kichererbsenstücke in der Masse enthalten sind.

Ei, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zur Kichererbsenmasse geben. Mit Mehl verkneten.

Kichererbsenmasse zu Bratlingen formen.

Olive-Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratlinge darin einige Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Mit restlicher Petersilie und restlichem Koriander garnieren.



## TIPP

Dazu passen Ofen-Kartoffeln, selbst gemachte Ofen-Pommes und ein Tomatensalsa oder ein Pesto.

## GUT ZU WISSEN

Wenn Du die Kichererbsen selbst kochen möchtest, dann weiche sie über Nacht ein, leere das Wasser dann weg und köchle die Kichererbsen 4-5 h weich.

Wenn Dein Kind Kichererbsen nicht gewöhnt ist oder Blähungen bekommt, dann fange mit ganz kleinen Mengen an. Bei Kleinkindern reichen zu Beginn 3-5 Kichererbsen oder 1/4 Bratling auf dem Teller.

Kichererbsen sind eine gute Proteinquelle, sie tonisieren das Qi und wirken beruhigend



# Hi, ich bin Karin

## Integraler Ernährungscoach & Life Empowerment Mentorin

Gesund, nachhaltig und einfach darf Ernährung und bunt, lecker und glücklich das Familienessen sein.

Ich liebe es, mit meinen drei Kindern bunt zu kochen, zu essen und zu spielen und sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

Meine Herzens Mission ist es, Menschen zu begleiten, innerlich zu wachsen und ihr Urvertrauen in sich, ihren Körper und ihr Potential wiederzufinden. Ich wünsche mir, dass auch du deinen individuellen Lebensstil findest, der dich erfüllt und dich in deine Kraft bringt, damit du dein Leben so lebst, wie du es liebst.

Eine bewusste, achtsamen Ernährung hilft dir dabei und lässt dich nicht nur deine eigenen Ziele leichter erreichen, du leistest damit auch einen grossen Beitrag für eine gesunde Welt.

Ich glaube fest an die Heilkraft der Natur und auch an die unendliche Macht unseres Bewusstseins und der Liebe.

Nimm an, was dich nährt und lasse los, was nicht deins ist. Du trägst die Magie in dir, dein Traumleben so zu kreieren, wie du es dir wünschst. Erlaube es dir frei loszugehen, für das, was du wirklich willst.

Komm hier in meine **FB-Community** und lass dich weiter inspirieren.

Mein Wunsch ist es, die Magie deiner inneren Natur zum Leuchten zu bringen.

Deine Karin



## Zu den Rezepten

Die Rezepte basieren auf der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der traditionellen Europäischen Naturheilkunde und den langjährigen persönlichen Erfahrungen der Autorin.

Die Inhalte und Tipps stellen keinen Ersatz für eine ärztliche Diagnose und Behandlung dar und die Rezepte erfüllen keinen medizinischen Zweck. Die Autorin zeichnet nicht verantwortlich für körperliche Beschwerden aufgrund der aufgeführten Angaben und Zutaten. Die LeserIn stellt selbst sicher, wie weit die Inhalte an ihre Bedürfnisse übernommen werden.

Wenn du dir irgendwo unsicher bist oder wenn es gesundheitliche Bedenken gibt, dann lass dich bitte immer von einem Arzt beraten.



Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieser Rezeptesammlung dürfen nicht ohne Einverständnis der Autorin kopiert, verbreitet oder an dritte weitergegeben werden.

Herausgeberin und Autorin: Karin Rustmeier  
www.karinrustmeier.com  
© Copyright 2021