

PAPA,
KOCH DOCH MAL
WIE...

DIE LIEBLINGS-REZEPTE
DER DREIKASEHOCH-KÜCHE
FÜR DIE GANZE FAMILIE.

MAGENKNURREN

Wo kleine Menschen zusammenkommen, lachen, spielen, singen, turnen und toben, entsteht früher oder später: Hunger. Dann ist es gut zu wissen, dass bei uns im DreiKäseHoch gutes Essen und eine ausgewogene Ernährung sehr, sehr wichtig sind. Bei uns wird sich mit viel Liebe um das Magenknurren der Kleinen gekümmert.

Vorwort DreiKäseHoch

Ganz große Küche

Dass unsere Köchin fast zu gut kocht, zeigt sich spätestens zu Hause. Nämlich dann, wenn süße Kinderstimmen knallharte Ansagen in Richtung der eigenen Küche flöten: „Maaammaaa, kannst du mal so kochen wie im Kindergarten?“

Lieblingsgerichte von Kindern, Eltern und Erzieher/-innen

Daher haben wir gemeinsam ein Kochbuch mit unseren beliebtesten Rezepten zusammengestellt. Rezepte, die Kindern, aber auch Erwachsenen schmecken. Die schnell gehen. Und gesund und ausgewogen sind. Und es darf auch mal süß sein.

Schnippeln, Kneten, Schmecken und Ausprobieren

Unser Kochbuch soll unterhalten, Spaß machen und Neugier an Lebensmitteln wecken. Deshalb haben wir es mit persönlichen Anekdoten und Geschichten garniert und mit Tipps und Tricks abgeschmeckt, die selbst Gemüseverweigerer zu Vitaminfreunden machen.

An die Töpfe, fertig, los!

Und jetzt, liebe Kinder, Mütter, Väter, Großeltern, Onkel, Tanten und Kochbegeisterte: Viel Spaß beim Lesen, Entdecken, Nachkochen und Genießen.

Euer DreiKäseHoch

PS: Mehr über unsere Elterninitiative DreiKäseHoch gibt es am Ende dieses Kochbuchs und auf unserer Website:

www.3kh.de/rund-um-die-kinder/ernaehrung



LIEBLINGSGERICHTE
DREIKÄSEHOCH-TEAM

ALLE REZEPTE
FÜR 4 PERSONEN

WAS IST DRIN?

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Inhaltsverzeichnis	6
Collagen und Tischsprüche	8
Ernährungstipps	14
Was gibt es heute zu essen?	16
Spinatlasagne	20
Lachs-Lasagne mit Spinat	21
Möhren-Lasagne	22
Auflauf mit Lachs	23
Spaghetti Carbonara	24
Spaghetti alla Ciociara	25
Zitronen-Pasta	26
Pasta mit Zitronen-Thunfischsauce	27
Froschnudeln	28
Ajvar-Möhren-Sugo Pasta	29
Auflauf mit Hack und Feta	32
Kohlrabi-Hack-Auflauf	33
Curry-Gulasch	34
Lammragout mit roten Bohnen	35
Hühnerfrikassee	36
Paprika-Hähnchen	37
Nudel-Kürbis-Hack-Auflauf	38
Kürbis con Carne	39
Curryfisch mit Reis	42
Lachs in Senf-Dill-Sauce	43
Portugiesische Fischpfanne	44
Ofenfisch mit Kräuterkruste	45
Fisch im Quadrat	46
Fisch im roten Meer	47
Linsensuppe	50
Borschtsch	51
Pastinaken-Süppchen	52
Kichererbsen-Suppe	53
Möhrensuppe mit Würstchen	54
Minestrone	55
Kürbissuppe	56
Lauchintopf mit Kartoffeln und Hack	57

♥ NUDELGERICHTE

♥ FLEISCHGERICHTE

♥ FISCHGERICHTE

♥ SUPPEN

♥ VEGETARISCHE GERICHTE

♥ NACHSPEISEN

♥ KUCHEN + CO

♥ GEBURTSTAG + KITA-FEST

Kartoffelgulasch	60
Kartoffel-Linsen-Curry	60
Ofenkartoffeln mit Quark	61
Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf	62
Schafskäse-Gemüse-Gratin	63
Blumenkohl-Curry	64
Käsespätzle	65
Flammkuchen mit Apfel	66
Steckrüben-Möhren-Topf	67

Apfelpfannekuchen	70
Kaiserschmarrn	71
Kindertiramisu	72
Raspelapfelbecher	73
Beeren-Crumble	73
Schokobananen	74
Beeren-Joghurt-Eis	74
Kirschgrütze mit Vanillecreme	74
Birnen-Müsli mit Joghurt	75

Falscher Kirschmichel	78
Gedeckter Kirschkuchen	79
Banana Cake	80
Schokoladenkuchen	81
Zitronenkuchen	82
Brownies	83

Pizza	86
Hamburger	87
Waffeln auf 2 Arten	88
Muffins	89
Nussecken	90
Laugenstangen mit Würstchen	91
Zwiebelbrot	92
Bowle	93
Smoothie-Eis	94
Dips	95
Schokofondue	96
Party-Schnecken	96
Fantakuchen	97

Kinder kochen, malen, ernten	98
Portrait DreiKäseHoch	106
Danke	110
Impressum	112

DER ZWERG
DA OBEN AUF DEM BERG DA SITZT EIN ZWERG
DER PFEIFT EIN LIED
PFF PFF PFF PFF
GUTEN APPELIT!



PIRATEN
PIRATEN WOLLEN SCHÄTZE SUCHEN,
AB UND ZU AUCH EINMAL FLUCHE.
SCHIFFS ZWIERACK
UND DYNAMIT
GUTEN APPETIT!



DIE RÄUBER
 DIE RÄUBER, DIE RÄUBER
 DIE SCHIMPFEN ALLE SEHR
 DIE TELLER, DIE TELLER,
 DIE TELLER, DIE SIND LEER.
 ERSTMAL MIT DEN FINGERN HAKELN,
 KRAFTIG MIT DEM POPO WACKELN,
 LIEBEVOLL DAS BÄUCHLEIN STREICHELN,
 ÜBER KREUZ DIE HÄNDE REICHEN.
 ZINGER, ZANGER, ZUNGER
 DIE RÄUBER HABEN HUNGER!
 PIEP, PIEP, PIEP – GUTEN APPETIT!



GEMÜSE? GEMEIN!

Ernährungstipps

Nicht immer ist es leicht, Kinder von einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Milchprodukten, gesunden Fetten usw. zu überzeugen. Wer kennt das nicht? Fragt man die Kinder nach ihren Wünschen, kommt immer das Gleiche. Aber einige Tricks, unseren Kindern auch gesundes Essen schmackhaft zu machen, gibt es doch:

Spaß haben

Kinder dürfen bei der Zubereitung der Speisen helfen. Gemüseschnippeln, Umrühren, Probieren und Abschmecken wecken Begeisterung auch für ungeliebtes Gemüse.

Vorbild sein

Kinder orientieren sich an den Essgewohnheiten der Eltern und größeren Geschwister. Wenn es denen schmeckt, probieren die Kleinen auch.

Geschichten erfinden

Gerichte mit einer Erzählung oder Erlebnissen zu verbinden hilft dabei, die Lust aufs Essen zu steigern.

Kindgerecht anrichten

Auf Brote mit Kräuterquark ein Gesicht aus Kresse streuen, Tomaten, gelbe Paprika und grünen Salat als Ampel oder Gesicht drapieren, und schon schmeckt's besser.

Essen anders „verpacken“

Dinge, die den Kindern gut schmecken, einfach umwandeln. Dafür gut geeignet sind Pfannkuchen, die nicht immer süß sein müssen. Mit Spinat und Käse werden sie auch gerne gegessen.

Süßes geht immer

Verfeinern Sie beispielsweise Salatdressings mit ein wenig Honig oder Zucker. Das verleiht dem Salat eine ganz besondere Note und schmeckt der ganzen Familie.

Spitznamen suchen

Schmeckt doch gleich viel besser, wenn man Drachenblut statt Tomatensuppe isst.

Nicht gleich aufgeben

Vielleicht werden die lecker gefüllten Paprika vorerst verschmäht, aber als Rohkost mit Dip sind Paprikastreifen ein heiß geliebter Snack beim Vorlesen.

Krach macht an

Wenn Essen knuspert und knistert, schmeckt es Kindern besonders gut. Verfeinern Sie Speisen durch Croutons, getrocknetes Obst und Gemüse und die Kleinen werden sich freuen.

Feinheiten beachten

Wenn eine Kleinigkeit nicht stimmt, wird das ganze Essen abgelehnt. Eine tolle «Verpackung» in Form einer lustigen Tischdekoration oder bunten Tellern erleichtert so manch ungeliebtes Essen.

Gemeinschaft macht hungrig

Kinder und auch Erwachsene haben Freude beim gemeinsamen Essen. Also keine Extra-Mahlzeiten für Kinder einrichten, sondern darauf achten, dass alle gemeinsam und – ohne Hektik – am Tisch sitzen.

Alle Sinne essen mit

Kindern macht es große Freude, einen bunten Teller vor sich zu haben. Farben und nicht einfach nur Essen anpreisen. Statt Tomate „Rot“ oder noch etwas „Gelb“ anstelle einer Paprika.