

Melonen-Obstsalat

Zutaten für 4 Portionen: 2 Äpfel, 2 Kiwis, 2 Bananen, ½ Wassermelone, ½ Ananas, 50 g Kirschen, 50 g Weintrauben, 2 Birnen, ½ Zitrone, 50 g Haselnüsse, 25 g Zucker

Das Obst waschen bzw. schälen und klein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. In einer zweiten kleinen Schüssel den Saft der Zitronen geben und etwas Zucker hinzufügen, je nach Geschmack. Den Saft mit dem Zucker über das Obst gießen. Die Haselnüsse darüber geben.



Melone - exotisch gefüllt

Zutaten für 4 Portionen: 1 Wassermelone, 1 Dose Mandarinen, 200 g Ananas frisch oder aus der Dose, 200 g Pfirsiche frisch oder aus der Dose, 150 g Kandiszucker

1 l Wasser mit Kandiszucker zum Kochen bringen. Das Zuckerwasser dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Melone gründlich waschen und abtrocknen. Die Schale der Melone in einem beliebigen Muster einschnitzen und verzieren. Die Melone etwa 3 cm unterhalb des Stielansatzes kappen (den so entstandenen Deckel nicht wegwerfen). Dann die Melone am unteren Ende etwas flach schneiden, damit sie steht. Das Melonenfleisch herauslösen und von den Kernen befreien. Dabei die Melonenschale nicht verletzen. Einen Teil des Melonenfleisches (Menge je nach Belieben) mit den übrigen Früchten in kleine Stücke schneiden. Dann die Früchte in die Melonenschale füllen und etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Von dem Zuckerwasser so viel wie gewünscht in die Melone gießen. Den Melonendeckel wieder auflegen und die Melone servieren.

Schicht - Obstsalat

Zutaten für 4 Portionen: 1 kleine Dose Mandarinen; 200 g Frischkäse, 1 Banane in Scheiben; 1 Apfel, in Stücken; 200 g Weintrauben, halbiert; 4 EL Müsli

Mandarinen in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Frischkäse mit der Hälfte des Mandarinenmarkes mit einem Mixer verrühren. Obst zu einem Obstsalat vermischen und abwechseln mit der Creme in 4 Gläser schichten. Mit Müsli bestreut und einer Traube belegt servieren.

Herbstlicher Obstsalat

Zutaten für 2 Portionen: 1 Apfel, 1 Birne, 75g helle Weintrauben, 125 g Pflaumen, 1 TL frisch gepresster Zitronensaft, 40 ml frisch gepresster Orangensaft, 1 EL Walnüsse, Honig

Den Apfel und die Birne entkernen und in Spalten schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln. Die Weintrauben halbieren und eventuell entkernen. Die Pflaumen halbieren und entsteinen. Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben. Die Walnusskerne grob hacken. Den Orangensaft mit dem Obst mischen. Den Obstsalat evt. süßen und mit den Walnüssen bestreuen.

Winterlicher Obstsalat

Zutaten für 4 Portionen: 4 Äpfel, 4 Kiwis, Orangen, 2 Bananen, ½ Ananas, 1 Hand halb. Weintrauben, 1 T. Rosinen, Zucker, Zimt, Zitronensaft, 1 Hand Walnüsse
Alles Obst in kleine Stückchen schnippeln und mischen. Walnüsse und Rosinen dazu, danach Zucker, Zitronensaft und den Zimt zufügen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen.



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Liebe geht durch den Magen

... Kinder mögen´s frisch & fruchtig!

Frisches Obst und Gemüse sind Gesundheit pur. Wenn man es köstlich serviert, werden auch Vitamin-Muffel schwach.

Kinderküche kommt an!



Leckere Herz - Brötchen

Zutaten für 10 Herzchen:

250 g Mehl, 100 ml Milch, 10 g Hefe, 25 g Zucker, 24 g Butter und 5 g Salz
Als herzhafter Brötchen wird der Zucker weggelassen und 1 Teelöffel Pizzagewürz, Speck oder Käse in den Teig gearbeitet.

Zubereitung: Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln, mit 1/3 der Milch verrühren. Etwas Mehl darüber streuen und zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen. Mehl, Hefeansatz, die restliche Milch und die Butter zu einem Teig durcharbeiten. Etwa 10 Minuten kräftig weiterkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt.

Zugedeckt an einem warmen Platz erneut etwa eine Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Dann den Teig etwa fingerdick ausrollen, Herzchen ausstechen und auf ein Backblech legen. Die Herzchen werden mit ein wenig Eiermilch bestrichen, man kann sie auch noch mit Mohn oder Sesam bestreuen. In süßen Teig können Rosinen eingearbeitet werden.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, die Herzchenbrötchen bei etwa 170 °C ca. 15 Minuten backen.



Kinderleicht und lecker!

... Lecker für zwischendurch und als Dessert!

Obst-Schokoladen-Fondue

Zutaten für 4 Personen: 1 große Birne, 2 Kiwis, 1 mittelgroßer Apfel, 1 Banane, 2 EL Zitronensaft, 200 g Sahne, 100 g Vollmilchschokolade, 100 g Zartbitterschokolade, abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange – **Fonduetopf, Fonduegabeln**

Die Kiwis, den Apfel, die Birne und die Banane schälen. Apfel und Birne entkernen und in Spalten schneiden. Die Kiwis und die Banane in Scheiben schneiden. Apfelspalten und die Bananenscheiben mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden, und sie dann mit den übrigen Früchten auf einer Servierplatte dekorativ anrichten. Die Sahne in einen Topf geben und bei schwacher Hitze auf dem Herd erwärmen. Die Schokoladen in kleine Stücke brechen und in der Sahne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Dabei ständig rühren. Die Orangenschale und den -saft unter die Schokoladencreme rühren. Alles danach in einen Fonduetopf füllen und diesen auf einen heißen Rechaud stellen. Die Fonduezutaten um den Rechaud herum arrangieren.



Am Tisch: Die Früchte abwechselnd auf Fonduegabeln stecken und in die Schokoladensauce tauchen. Kirschen fasst man einfach an den Stielen und taucht sie ein.

Obstspieße mit Schokoladenglasur

Zutaten: (verschiedene bunte Obstsorten) - Äpfel, Erdbeeren, Weintrauben, Bananen, Kiwis, Ananas, Mangos, Melonen, Sternfrüchte – versch. Schokoladenkuvertüren

Die Früchte putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und bunt gemischt auf Holz-Schaschlikspieße fädeln.

Schokoladenkuvertüre im Wasserbad verflüssigen und die Spieße entweder horizontal darin eintauchen oder besser noch die Spieße auf eine Platte legen und das Obst von oben mit Schokolade durch eine Spritztüte beträufeln, evt. auch mit einem Soßenlöffel die flüssige Schokolade über das Obst verteilen. Zuviel Schokolade macht die Spieße sehr süß und mächtig – der Fruchtgeschmack geht verloren.

Tipp: Unter die Spieße Backpapier legen, bis die Schokolade fest ist, da die Spieße sonst am Teller festkleben würden.

Omas Obstsalat - einfach lecker

Zutaten: 2 Äpfel, 2 Bananen, 1 Dose Mandarinen, 2 Kiwis, Etwas Honig, evt. Rosinen, etwas Zitronensaft

Das Obst klein schneiden und vermengen. Ca. 1 Esslöffel Honig zufügen und etwas Zitronensaft und gut unter vermengen. Der Obstsalat sollte etwas durchziehen!

Gemügesticks mit Dip (oder Obst-Käsespieße mit Dip)

(Lecker zum Frühstück oder als Vorspeise für 4 Personen)



Gemüse putzen, in lange Streifen schneiden, auf einer Platte oder in Cocktailgläsern Portionsweise anrichten. Zu den Sticks 3 Dips servieren!

Zutaten: 500 g frisches Gemüse, zum Beispiel: Fenchel, Staudensellerie, Möhren, Paprika, Rettich, Kohlrabi, Gurke, Brokkoli-/ Blumenkohlröschen - aldente gekocht. Weitere Zutaten siehe Dip-Rezepte.

Bärlauchdip: Ca. 6. Blätter frischen Bärlauch fein schneiden und mit 250 g Quark, 150 g Yoghurt, 2 Eßl. Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Thunfisch - Dip: Eine kleine Dose Thunfisch im eigenen Saft, 1 Becher Crème fraîche, 1 halbe Zwiebel, mit fein gehackter Petersilie, etwas Knoblauch, frisch gemahlener Pfeffer und Salz nach Geschmack verrühren.

Käsedip: 250g Frischkäse, 50g Mayonaise, 3 Eßl. Saure Sahne, Salz, Pfeffer, 2 Tl. Paprika, 2 Tl. Curry, je 1 El. gehackte Petersilie, Dill, Schnittlauch & Kresse vermengen.

Scharfer Dip: 1 Teil saure Sahne, 1 Teil Joghurt, nach Belieben: Kresse, Pfeffer, Salz, scharfer Senf, Gurke, Chillisoße oder Tomatenketchup, Currypulver, Lauch und Salz.

Meerrettich-Dip: 1/8 l Creme Fraiche, 1 Becher Joghurt, 2 EL Magerquark, Saft von 1 Zitrone, 1 Tl. Zucker, frisch gemahlener Pfeffer, 3 EL geriebener Meerrettich, 1 geschälter säuerlicher Apfel geschält und fein gerieben, oder 3 Eßl. Apfelmus vermengen.

Kräuter – Dip: 1 Hand gemischte fein gehackte frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Pimpinelle, Basilikum... (oder TK-Kräutermischung)) 250 g Magerquark, 2 Eßl. Sahne, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Salz, 2 Msp. Pfeffer verrühren und abschmecken.

Apfel-Käsesalat

Zutaten: 4 große süß-säuerliche Äpfel, 2 Eßl. Zitronensaft, 200 g Emmentaler, 200 g rohen Schinken, 10 Walnüsse.

Marinade: 3 Eßl. Crème fraîche, 3 Eßl. Trinkmilchjoghurt, 1 Tl. Senf, 1 Tl. geriebener Meerrettich, 2 Eßl. Apfelessig, 1 Pr. Zucker, Honig, Salz, weißer Pfeffer, Petersilie

Äpfel waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Sofort in der Schüssel mit dem Zitronensaft mischen. Käse in Streifen schneiden, den Schinken klein würfeln und mit den grob gehackten Walnusskernen unter die Apfelstreifen mischen. Crème fraîche mit Joghurt, Senf und Meerrettich verrühren, Apfelessig zugeben, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und unter die Salatzutaten heben. Nochmals abschmecken, 20 Minuten ziehen lassen, nachwürzen und anrichten.

