

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 eine zweite kleine 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 Dose, 200 g Pfirsiche frisch oder Dose, 150 g Kandiszucker

1l Wasser mit Kandiszucker zum Kochen bringen. Das Zuckerwasser dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Melone gründlich waschen, abtrocknen und in die Schale ein beliebiges Muster einschneiden. Die Melone etwa 3 cm unterhalb des Stielansatzes kappen (den so entstandenen Deckel nicht wegwerfen) und am unteren Ende etwas flach schneiden, damit sie steht. Das Fruchtfleisch herauslösen und von den Kernen befreien. Dabei die Schale nicht verletzen.

Einen Teil des Fruchtfleisches (nach Belieben) mit den übrigen Früchten in kleine Stücke schneiden, in die Melonenschale füllen und etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Von dem Zuckerwasser die gewünschte Menge in die Melone gießen, mit dem Deckel verschließen und servieren.

**Schicht-Obstsalat**

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

Mandarinen in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Frischkäse mit der Hälfte des Mandarinenaftes 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, 75 g Weintrauben, 125 g Pflaumen, 1 TL frisch gepresster Zitronensaft, 1 EL Walnüsse, Honig, 40 ml frisch gepresster Orangensaft

Apfel und Birne entkernen, in Spalten schneiden. und mit Zitronensaft beträufeln. Weintrauben und Pflaumen halbieren, die Pflaumen entsteinen. Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben und mit dem Orangensaft mischen, bei Bedarf süßen. Die Walnüsse grob hacken und über den Salat streuen.

**Winterlicher Obstsalat**

Zutaten für 4 Portionen: 4 Äpfel, 4 Kiwis, 2 Orangen, 2 Bananen, ½ Ananas, Zimt, 100 g Weintrauben, 1 TL Rosinen, Zitronensaft, Zucker, 10 Wallnusskerne

Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mischen. Walnüsse und Rosinen dazugeben, danach Zucker, Zitronensaft und Zimt zufügen.

Im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Liebe geht durch den Magen Kinder mögen´s frisch & fruchtig!

Frisches Obst und Gemüse ist gesund. Wenn man es köstlich serviert, werden auch Vitamin-Muffel schwach.

Leckere Herz-Brötchen

Zutaten für 10 Brötchen: 250 g Mehl, 100 ml Milch, 10 g Hefe, 25 g Zucker, 24 g Butter, 5 g Salz

Variante: Als herzhafte Brötchen wird der Zucker weggelassen und 1 Teelöffel Pizzagewürz, Speck oder Käse in den Teig gearbeitet.

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Eine Mulde eindrücken und die Hefe hineinbröckeln, mit 1/3 der Milch verrühren. Etwas Mehl darüber streuen und zugedeckt an einem warmen Ort 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.

Erneut zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Den Teig dann etwa fingerdick ausrollen, Herzchen ausstechen und auf ein Backblech legen. Die Herzchen werden mit ein wenig Eiermilch bestrichen und nach Belieben mit Mohn oder Sesam bestreut. In den süßen Teig können auch Schokodrops oder Rosinen eingearbeitet werden. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen, Brötchen bei etwa 170 °C ca. 15 Minuten backen.

**Buntes Popcorn**

Zutaten: 50 gr. Popcorn Mais, 1 TL Bio-Lebensmittelfarbe, etwas Öl

Einen Schuss Öl in einen sehr großen Topf geben, Mais hinzugeben und alles verrühren. Deckel auf den Topf geben und warten bis das erste Maiskorn hüpfet. Jetzt den Herd ausschalten und so lange auf der warmen Herdplatte stehen lassen, bis kein Maiskorn mehr plopt. Das Popcorn in eine Schüssel füllen, Lebensmittelfarbe mit Süßungsmittel nach Wunsch und etwas Wasser anrühren, über das Popcorn geben und gut vermengen.

Achtung!! Popcorn ist nicht für Kleinkinder geeignet, da es leicht eingeatmet werden kann. Erststichungsgefahr!

Obst-Schoko-Fondue

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

Kiwis, Apfel, Birne und 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. Obst 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. Orangenschale und -saft unter die Schokoladencreme rühren. Anschließend in einen Fonduetopf füllen und diesen auf ein heißes Stövchen stellen. Die Fonduezutaten drum herum arrangieren.



Obstspieße mit Schokoladenglasur

Zutaten: Äpfel, Erdbeeren, Weintrauben, Bananen, Kiwis, Ananas, Mangos, Melonen, Sternfrüchte, verschiedene Schokoladen

Die Früchte putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und bunt gemischt auf Holzspieße stecken. Schokoladen im Wasserbad schmelzen und die Spieße horizontal darin eintauchen. Alternativ die Spieße auf eine Platte legen und das Obst mit Schokolade besprenkeln. Dafür am besten eine Spritztüte oder Gabeln nutzen.

Die Schokolade sparsam verwenden, denn zu viel Schokolade macht die Spieße sehr süß und mächtig – der Fruchtgeschmack geht verloren.



Omas Obstsalat

Zutaten: 2 Äpfel, 2 Bananen, 2 Kiwis, Honig, 1 Dose Mandarinen, Rosinen nach Geschmack, etwas Zitronensaft

Das Obst klein schneiden, vermengen und ca. 1 EL Honig zufügen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und gut vermengen. Der Obstsalat sollte vor dem Verzehr etwas durchziehen!

Einfache Bananenmilch

Zutaten für 3 Gläser: 2 reife Bananen, 500 Milch (oder Alternativen), 1 TL Mandelmus

Tipp: Je reifer die Bananen sind, desto süßer wird die Milch am Ende.

Bananen schälen und zusammen mit Milch und Mandelmus in einen Mixer oder Messbecher geben und mixen/ pürieren bis sie schaumig ist. Anschließend auf 3 Gläser verteilen.

Variante: Statt Bananen kann die Milch saisonal auch mit frischen Erdbeeren, Kirschen oder anderem Obst zubereitet werden.

Leckerer Himbeer-Bananen-Smoothie

Zutaten für 3 Gläser: 125 gr. Himbeeren, 1 Banane, 200 gr. Naturjoghurt

Himbeeren vorsichtig waschen und Banane schälen. Das Obst zusammen mit dem Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Wenn die kleinen Himbeerkerne stören, den Smoothie einfach durch ein feines Sieb geben. Anschließend auf 3 Gläser verteilen.

Variante: Im Sommer gibt es regional viele verschiedene Obstsorten. Probier das Rezept gerne auch mal mit Erdbeeren oder Kirschen.



Gemüsesticks mit Dips

Zutaten: 500 g frisches Gemüse (z. B.: Fenchel, Staudensellerie, Möhren, Paprika, Rettich, Kohlrabi, Gurke, Brokkoli, Blumenkohl (al dente gekocht).

Gemüse putzen, in lange Streifen schneiden, ggf. in kochendem Wasser garen und auf einer Platte oder in Cocktailgläsern portionsweise anrichten. Zu den Sticks Dips reichen!



Bärlauchdip: Ca. 6 Blätter frischen Bärlauch fein schneiden und mit 250 gr. Quark, 150 gr. Joghurt, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Thunfisch-Dip: Eine Dose Thunfisch im eigenen Saft, 1 Becher Crème fraiche und 1/2 Zwiebel mit fein gehackter Petersilie, etwas Knoblauch, frisch gemahlener Pfeffer und Salz nach Geschmack verrühren.

Käsedip: 250g Frischkäse, 50g Mayonnaise und 3 EL Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, 2 TL Paprika, 2 TL Curry und je 1 EL gehackte Petersilie, Dill, Schnittlauch & Kresse vermengen.

Kräuter – Dip: 1 Handvoll gemischte, frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Pimpinelle, Basilikum) fein hacken und mit 250 g Magerquark, 2 EL Sahne, 1 Knoblauchzehe (fein gerieben), 1/2 TL Salz, 2 Msp. Pfeffer verrühren und abschmecken.



Tomatensauce mit ganz viel verstecktem Gemüse

Zutaten für 2 Erwachsene + 1-2 Kinder: 400 gr. passierte Tomaten, 12 Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund frisches Basilikum, 1-2 Karotten, 2 Datteln, 1 Zucchini, 1 Paprika, 2 TL getr. Oregano, 1 TL getr. Thymian, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Nudeln

Karotten, Zucchini und Datteln in kleine Stücke schneiden Öl in einen Topf geben und Karotten und Zucchini bei mittlerer Hitze ca. 5 Min anschwitzen. Knoblauch pressen und zusammen mit Oregano und Thymian bei mittlerer Temperatur kurz anschwitzen bis er etwas Farbe angenommen hat (aber nicht braten, da er sonst bitter werden kann).

Tomatenmark unterrühren und passierte Tomaten zusammen mit Salz und Pfeffer hinzufügen. Die kleingeschnittenen Datteln oder alternativ etwas Dattelsirup unterrühren. Etwa 20 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel und niedriger Temperatur kochen lassen bis die Karotten gar sind.

Cocktailtomaten vierteln und mit untermischen. Für ca. 5 Minuten mit köcheln lassen.

Während die Tomatensauce köchelt, die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Kurz vor Ende der Kochzeit der Nudeln die Tomatensauce mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

