Belm isst gut

Leichte, schnelle und gesunde Rezepte

BELM

Powe · Icker · Haltern · Vehrte

Belm isst gut

Diese Broschüre ist im Rahmen der Belmer Frühen Hilfen unter dem Jahresthema „Belm isst gut“ in Zusammenarbeit mit der Dipl. Oecotrophologin Sabine Elahi entstanden.

Es wurde besonders viel Wert auf alltagstaugliche Rezepte gelegt, die schnell und einfach zuzubereiten und lecker und gesund sind. Frisches Obst und Gemüse ist durch TK-Ware austauschbar.

Alle Zutaten lassen sich gut lagern. Durch die Zeitangabe bei den Rezepten können Sie gut planen.
Viele Gerichte schmecken auch kalt und lassen sich gut mitnehmen in Kita und Schule. Persönliche Geschmacksvorlieben werden durch variable Zutaten berücksichtigt.

Die Rezepte sind einfach und können auch von Kochanfängern gut zubereitet werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen!
Ihr Team der Frühen Hilfen Belm

Ein guter Start in den Tag

Fruchtshake

2 Portionen
Zeit: 5 Minuten

- 250 ml Milch / 1 Stück Obst (Handvoll) nach Wahl (z.B. Banane, Erdbeeren, Himbeeren oder andere)
- Alles zusammen mit dem Pürierstab pürieren

Variante: 1 EL Haferflocken oder Nüsse zugeben

Munter geht es weiter, belegte Brote oder Brötchen

Zeit: 10 Minuten

Für Unterwegs (Kita, Schule)

- Brot oder Brötchen nach Wahl
- mit Tomatenmark, veganem Aufstrich oder Frischkäse be streichen
- mit Salatblatt und einer Scheibe Putenbrust oder Käse belegen
- mit Paprikastreifen, Gurkenscheiben garnieren
- mit kleinen Tomaten und/oder Möhrenstreifen ergänzen

Reispfanne mit Gehacktes

4 Portionen
Zeit: 10 Minuten

- 250 g Reis in Salzwasser kochen
- 250 g Rindergehacktes anbraten
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Porree
- alles in Streifen schneiden und zum Gehacktes geben
- 100 g TK-Erbsen zugeben, 10 Minuten mitbraten
- fertigen Reis zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika und evtl. Chili abschmecken

Nudeln Arrabiata mit Hähnchen

4 Portionen / Zeit: 20 Minuten

300 g Nudeln z.B. Rigatoni in Salzwasser kochen

- 400 g Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und in
- 1 EL Öl anbraten
- 2 Zwiebeln und
- 2 rote Paprika in Streifen schneiden,zugeben und mit 1 Glas Arrabiata Soße auffüllen mit Salz, Pfeffer abschmecken

Variante: 2 Dosen Thunfisch im Saftstatt Hähnchen verwenden.

Gefüllte Wraps auch für unterwegs geeignet

Zeit: pro Wrap 2 Minuten

- mit Lachs/Wrap mitMeerrettichfrischkäse bestreichen, mit 2 Scheiben Lachs, einer Handvoll Rucola und Gurkenscheiben belegen und einrollen
- mit Putenbrust/ Wrap mit Kräuterfrischkäse bestreichen, mit 2 Scheiben Putenbrust, 1 grob geraspelten Möhre und einer in Streifen geschnittenen Tomate belegen und einrollen
- mit Chili con carne/ Wrap mit Chili con carne füllen, einrollen,mit 1 EL geriebenem Käse bestreuen und 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen überbacken

Chili con carne

4 Personen / Zeit: 30 Minuten

- 250 g Rindergehacktes in der Pfanne ohne Öl anbraten
- 1 Stange Porree, 1 Möhre, je 1 rote und gelbe Paprika in Würfel schneiden und zum Fleisch geben und 10 Minuten mitdünsten
- 1 Dose Mais (300g) und 1 Dose Kidneybohnen (400g), 1 große Dose Tomaten (gestückelt), 1 kl. Dose Tomatenmark zugeben und mit 500ml Brühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und Chili abschmecken
- mit Brot, Reis oder Vollkornnudeln genießen

Überbackene Tomaten

Zeit: 15 Minuten

- **pro Person** 2 Fleischtomaten in Scheiben geschnitten oder ½ Dose gestückelte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit
- Oregano, Salz, Pfeffer, (Knoblauch) und 2 EL Pinienkernen bestreuen
- **pro Person** 2 Scheiben altes Brot grob zerbröseln und mit 50 g geriebenem Käse vermengen und auf die Tomaten verteilen
- bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten überbacken

Tipp: Statt Tomaten können Sie auch Zucchini, Kohlrabi oder Pilze verwenden.

Spinat-Kartoffel-Auflauf

4 Personen
Zeit: 2 Minuten

- 1 Packung TK- Spinat gehackt
- 1 Dose Mais (300g)
- 8 mittelgroße Kartoffeln als Pellkartoffeln garen und in kleine Viertel schneiden
- alles in eine Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, mit
- 1 Becher Sojasahne (alternativ Sahne) mischen und mit 250 g geriebenem Käse bestreuen dann 30 Minuten bei 180 Grad im Ofenüberbacken
- lässt sich gut vorbereiten

Variante: Statt Kartoffeln Nudeln verwenden.

Grillspieße mit Gemüse

4 Personen

- 800 g Putenschnitzel am Stück waschen, trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden
- 6 EL Olivenöl und 4 EL Zitronensaft verrühren
- 1 Knoblauchzehe abziehen und dazu pressen, Oregano, Salz und Pfeffer einrühren und die Fleischwürfel in die Marinade legen und zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen, hin und wieder wenden
- geputztes Gemüse, je 1 rote und gelbe Paprikaschote in 3 cm große Quadrate, einige Champignons und eine Zucchini in Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Fleisch auf Spieße stecken
- Spieße auf dem vorgeheizten Grill ca. 15 – 20 Min. unter gleichmäßigem Wenden knusprig braten

Gefüllte Pfannkuchen

4 Personen
Zeit: 25 Minuten

Für denTeig:

- 2 Eier mit
- 150 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- 1 Msp. Jodsalz verrühren
- 100 g Weizenvollkornmehl zugeben und unterrühren
- Pfannkuchen in 2 EL Rapsöl backen, nach dem Wenden eine Hälfte mit der Füllung (Rezepte nächste siehe Seite) belegen
- wenn der Pfannkuchen auch von unten gebräunt ist, den Teig zusammenklappen und im Ofen warmhalten

Füllungen

4 Personen
Zeit: 5 Minuten

Füllung 1:

- 100 g Mais
- 2 Tomaten waschen, würfeln
- 1 Paprika waschen, würfeln und mit 4 EL geriebenen Käse mischen

Füllung 2:

- 200 g TK Blattspinat
- 100 g Cherrytomaten, waschen, vierteln mit 50 g Schafskäse mischen

Süße Füllung:

- 250 g Quark mit Mineralwasser glattrühren
- 250 g Erdbeeren waschen, vierteln mit Quark vermengen

Kichererbsen-Schnitzel

4 Personen
Zeit: 5 Minuten

- 400g Kichererbsen, vorgegart aus dem Glas, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen; 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und klein hacken
- Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, 50 ml Sahne, 50 g Oliven (ohne Stein), 1 EL Mittelscharfer Senf, 50 g Paniermehl und 2 EL Speisestärke fein mixen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken
- Aus der Masse ca. 6 kleine Schnitzel formen
- 2 Eier verquirlen, mit Salz würzen; Schnitzel erst in Ei und dann je nach Geschmack in hellem und dunklem Sesamsaat, gehobelten Mandelblättchen u.o. kernigen Haferflocken wenden
- ca. 4 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel unter Wenden in ca. 6 Minuten goldbraun braten und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten zu Ende backen
- Beilage je nach Geschmack wählen

Gemüsesuppe

4 Portionen
Zeit: 20 Minuten

- 600 g Gemüse nach Wahl (z.B. Blumenkohl, Brokkoli Möhren, Zucchini, Kohlrabi) als TK Ware oder frisch waschen und zerkleinern
- ½ Stange Porree und eine ½ Sellerieknolle waschen, zerkleinern und zugeben
- 1 EL Rapsöl und 750 ml Brühe zugeben und 15 Minuten kochen mit Muskat und Kräutern würzen
- mit 100 ml Creme fraiche verfeinern

Tipp: Sollte Ihr Kind Gemüse eher ablehnen, pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab.

Dazu passt Vollkornbrot oder –brötchen

Karotten-Orangensuppe

2 Personen

- 400 g Möhren schälen und in Scheiben schneiden
- 1 Zwiebel abziehen, klein hacken und mit etwas Olivenöl und 10 g Butter anschwitzen
- 1 Ingwerknolle, ca. 2 cm, schälen, fein hacken
- Schale von 1 BIO-Orange fein abreiben , Orange halbieren, Saft auspressen
- Karotten mit Orangensaft und Ingwer und 500 ml Gemüsefond zur Zwiebel geben
- Suppe bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren
- Kurz aufkochen lassen und 100 ml Sahne oder Cremefine zugießen und je nach Konsistenz noch Gemüsefond zugeben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- evtl. mit Schnittlauch garnieren

TIPP: Das Schälen der Möhren ist etwas zeitaufwendig; Tiefkühl-Möhren sind eine gute zeitsparende Alternative; evtl. handelsüblichen 100%igen Orangenfruchtsaft verwenden; Orangenstückchen verfeinern die Suppe.

Bunter Salat

4 Personen
Zeit. 15 Minuten

- 1 Kopf Blattsalat waschen und in Streifen schneiden
- 200 g Tomaten, 1/2 Gurke, 1 Paprika, 100 g Schafskäse, (200liven) würfeln und zugeben
- mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer würzen

Tipp: Wenn Sie zum Salat noch Mais und/oder Kidneybohnen zugeben ist der Salat sättigender.

Avocadocreme

4 Personen
Zeit: 15 Minuten

- 1 Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus lösen, in einen Pürierbecher geben
- 1 Birne entkernen und zu der Avocado geben
- 1 EL Mandelmus zugeben
- 1 Zitrone auspressen, den Saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen
- alles mit dem Pürierstab mixen

Tipp: Die Creme ist sehr erfrischend und geeignet für alle Blattsalate, als Brotaufstrich und als Dipp für Rohkost.

Quarkinchen

4 Personen
Zeit: 10 Minuten

- 500 g Quark mit Mineralwasser glattrühren und mit Agavendicksaft (alternativ mit Honig oder Zucker) süßen, wahlweise Obst (z.B. Erdbeeren, Bananen, Zitrone, Birne, Apfelmus) in Schälchen verteilen und mit Quarkauffüllen, evtl. mit Schokoraspeln bestreuen

Variante: Als Boden und zwischendurch zerkleinerte Löffelbisquits einarbeiten.

Tipp: Quarkinchen sind auch als süße Zwischenmahlzeit geeignet.

Obstsalat

4 Portionen
Zeit: 15 Minuten

- 600g Beerenfrüchte (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- 1 Banane in Scheiben schneiden
- 250 g Melone in kleine Stücke schneiden
- 2 Nektarinen oder Pfirsiche in kleine Stücke schneiden
- Obst mit dem Saft einer Zitrone mischen
- Variante für den Winter: Orangen, 2 Äpfel, 1 Banane, 2 Kiwis in kleine Stücke schneiden
- 200 g Weintrauben waschen, halbieren
- Obst mit dem Saft einer Zitrone mischen und 2 EL Hasel- oder Walnüsse unter mischen

Hafer-flockenwaffeln

4 Personen
Zeit: 10 Minuten
(plus 2 – 3 Stunden zum Quellen)

- 500 g Haferflocken mit ca. 1 l Milch verrühren und 2 – 3 Stunden quellen lassen
- 100 g zerlassene Butter oder Margarine, 3 Eier, 2 Eßl. Zucker (oder Honig) und Zimt hinzufügen und mit einem Handrührgerät gut verrühren
- bei mittlerer Hitze in einem gefetteten Waffeleisen zu goldgelben Waffeln backen
- mit etwas Puderzucker betreuen.

Bananen-Nuss-Kuchen

Zeit: 15 Minute

- 3 sehr reife Bananen pürieren und mit 3 Eiern, 1 Glas Saft (Möhren), 100 g braunem Zucker, 300 g Mehl und 1 Tüte Weinsteinpulver (vorher vermischen), 150 g geriebenen Haselnüssen und 4 EL Öl verrühren
- Teig in eine gefettete Gugelhupfform füllen und bei 180 Grad ca. 60 – 70 Minuten backen

TIPP: Die Menge Bananen bestimmt die Feuchtigkeit des Backergebnisses. Ist ein saftigerer Kuchen gewünscht, mehr Bananen zugeben.

Limonade (2,5l)

Zeit: 10 Minute

- 10-12 frische Minzzweige mit 500 ml kochen dem Wasser übergießen, abkühlen lassen und und in einem Eiswürfelbereiter einfrieren
- 1 l Apfelsaft mit
  1l Mineralwasser mischen
- 4 Gläser mit Apfelschorle und Eiswürfel füllen
- wahlweise Obststückchen (z.B. Pfirsich) dazu geben und mit einem Blatt Zitronenmellisse und einer Scheibe Zitrone dekorieren

Notizen

Notizen

Impressum

Gemeinde Belm
Fachbereich II - Projekt Frühe Hilfen Belm
Marktring 13
49191 Belm

Tel.: 05406 505-85/-82
E-Mail: rebenstorf@belm.de / weber@belm.de

www.belm.de

Herausgeber: Gemeinde Belm – Projekt Frühe Hilfen

Redaktion: Gemeinde Belm – Birgit Rebenstorf, Barbara Weber
Sabine Elahi, Dipl. Oecotrophologin,

Fotos: Sabine Elahi (Fotolia)
Grillspieße mit Gemüse: RitaE/pixabay.de
Kichererbsenschnitzel: mommyandlove/pixabay.de
Karotten-Ingwer-Suppe: Silviarita/pixabay.de
Haferflockenwaffeln: Congerdesign/pixabay.de
Bananen-Nuss-Kuchen: Silviarita/pixabay.de

Konzeption und Gesamtherstellung:
Gemeinde Belm, Sabine Elahi

2017 Gemeinde Belm, 1. Auflage

Satz und Druck: Individual-Druck
Pferdestraße 17
49084 Osnabrück

www.individual-druck.de

Die gesamte Broschüre ist nach Art und Anordnung der Inhalte urheberrechtlich zugunsten der jeweiligen Inhaber dieser Rechte geschützt. Nachdruck ist auch auszugsweise nicht gestattet. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Daten und Angaben werden keine Gewähr und keine Haftung übernommen.

Änderungen, Ergänzungen oder Anregungen für die nächste Auflage nimmt die Gemeindeverwaltung Belm entgegen.

»SPITZENKLASSE«
GERMANY ROSTFREI INOX
9582/20cm (8")
1.4116 X 45 Cr Mo V 15