

VANESSA VON HILCHEN

Die Kleinschmeckerin

Das Kochbuch
zum erfolgreichen
FOOD-BLOG



G|U

MEINE BESTEN VEGGIE-REZEPTE
FÜR KINDER

Natürlich genießen – so essen wir

Als Eltern können wir nur vorleben, was wir selbst für richtig halten. Was unsere Kinder letztlich daraus machen, entscheiden sie selbst. Das ist unser Credo.



Gesund kochen für Kinder ist sicher eine Herausforderung, aber kein Hexenwerk. Das Rad muss dafür nicht komplett neu erfunden werden. Es reicht, sich an ein paar Grundsätze zu halten, die vielleicht zu Beginn ungewohnt sein werden, aber schon nach kurzer Zeit in Fleisch und Blut übergehen. Deine Kinder werden nach diesen Prinzipien aufwachsen, sie als vollkommen normal empfinden und deshalb nichts vermissen. Das ist das Ziel.

Zutaten mit Bedacht auswählen

Gesunde Ernährung fängt bei den richtigen Zutaten an. Ich achte darauf, dass sie so naturbelassen wie möglich sind und nicht industriell verändert oder verarbeitet wurden. Ein Trick, um Dir den Einkauf zu erleichtern: Lies Dir die Zutatenlisten auf den Verpackungen durch und kaufe keine Produkte, die irgendetwas enthalten, das Du nicht kennst oder nicht aussprechen kannst. Merkwürdige Begriffe



oder Abkürzungen stehen in den meisten Fällen für unnatürliche Zusätze.

Zu Hause koche ich ausschließlich vegetarische und vegane Gerichte und daher wirst Du auch nur solche in diesem Buch finden. Aber wir möchten Johannes diese Ernährungsweise nicht aufzwingen. Noch ist er zu jung, um in letzter Konsequenz nachzuvollziehen, wie Fleisch und Wurst produziert werden. Wenn es so weit ist, wird man sehen, ob er sich vegetarisch ernähren möchte oder nicht. Für uns ist in erster Linie entscheidend, dass er ein eigenes Bewusstsein dafür entwickelt, welche Lebensmittel ihm guttun und wie diese hergestellt und verarbeitet werden.

Darüber hinaus zeigen wir Johannes, dass unsere Art zu leben keine Selbstverständlichkeit ist, sondern ein großes Glück. Wir versuchen, mit Bedacht und mit Achtung vor Tieren und Pflanzen zu konsumieren und so nachhaltig und fair wie möglich einzukaufen und zu kochen. Daher verbringen wir gemeinsam viel Zeit auf Bauernhöfen, Wochenmärkten und natürlich in der Küche.

Auf Freiwilligkeit setzen

Es gibt bei uns keine Verbote oder starren Dogmen. Johannes darf alles probieren und essen, was ihm schmeckt. Im Kindergarten isst er hin und wieder Fleisch und Fisch und auf Geburtstagen darf er natürlich auch mal zu Schokoladenkuchen oder Gummibärchen greifen. Und obwohl er Süßigkeiten kennt und gerne isst, fehlen sie ihm zu Hause nicht. Denn wie Du im Kapitel »Süßes für die Seele« (siehe Seite 106) entdecken wirst, naschen wir sogar viel und ausgiebig. Dafür verwende ich allerdings natürliche Süßstoffe. Fertigprodukte oder stark raffinierte Zutaten wie Kristallzucker und Weißmehl gibt es in unserer Küche nicht. Sie liefern kaum gute Inhaltsstoffe, lassen sich aber ganz wunderbar durch gesündere Alternativen ersetzen (siehe Seite 13 und 16).

Alles, was ich selbst machen kann und wofür ich die Zeit finde, mache ich selbst. Aber keine Sorge, Du wirst meine Rezepte trotzdem ohne großen Aufwand in Deinen Familienalltag integrieren können.

»Pancakes in der Pfanne backen ist etwas für geduldige Menschen, zu denen ich mich nicht gerade zählen kann. Während ich am Herd stehe und Pancake um Pancake wende, können David und Johannes bereits fröhlich drauflosmampfen. Damit wir uns alle gleichzeitig über das leckere Frühstück hermachen können, gibt es bei uns jetzt öfter Pancakes vom Blech.

So muss ich den Jungs nicht mit knurrendem Magen beim Schlemmen zuschauen.«

Pancakes vom Blech

Zutaten

125 g Heidelbeeren
1 Banane
1 Vanilleschote
200 ml Haferdrink (ungesüßt)
50 g Mandelmus
100 ml Ahornsirup
3 Eier (M)
150 g Vollkorn-Dinkelmehl
100 g Buchweizenmehl
½ TL Zimtpulver
2 TL Weinsteinbackpulver
Meersalz

Außerdem

Öl für das Blech

KINDER-
LEICHT

Zubereitung

DEN BACKOFEN auf 220° vorheizen. Heidelbeeren gründlich waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.

HAFERDRINK, Mandelmus, Ahornsirup und Eier in einer Schüssel verquirlen. Beide Mehle, Zimt, Vanillemark, Backpulver sowie 1 Prise Salz in einer zweiten Schüssel vermengen. Nun die feuchten und die trockenen Zutaten miteinander mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Heidelbeeren vorsichtig unterheben.

DEN TEIG auf ein mit Öl eingefettetes oder alternativ mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen, mit Bananenscheiben belegen und im Ofen 10–15 Min. backen. Dann in Stücke schneiden.

Für 8 Stück

Zubereitungszeit: 20 Min.

Backzeit: 15 Min.

Pro Stück: ca. 250 kcal, 8 g E, 7 g F, 37 g KH



Ungesundes klug und köstlich ersetzen

Du musst nicht gleich Eure kompletten Essgewohnheiten über Bord werfen, um mit Deiner Familie etwas gesünder zu leben. Es reicht für den Anfang, wenn Du einige Lebensmittel durch nahrhaftere Alternativen ersetzt:

Vollkorn- oder Gemüse-Nudeln

Johannes könnte immer und überall Nudeln essen. Ich greife auf die gesünderen Varianten aus Vollkorn zurück oder zaubere mit dem Spiralschneider leckere Gemüse-Nudeln (siehe Seite 83). Mittlerweile findet man auch interessante Sorten aus Kichererbsen oder Linsen, die für mehr Abwechslung sorgen.

Alternative Süßungsmittel

Wenn Du Dir meine Rezepte anschaust, wirst Du schnell merken, wie viele Möglichkeiten es gibt, um Zucker zu ersetzen (siehe Seite 16). Auch Zuckeralternativen wie Bananen, Apfelmus, Ahornsirup oder Honig sollten allerdings nur in Maßen genossen werden. Gesünder als der raffinierte Weißzucker sind sie aber allemal.

Süßes und Knabberzeug

Anstelle von Gummibärchen oder anderen Süßigkeiten kannst Du Deinem Kind gut Rosinen oder Trockenfrüchte anbieten. Salzige Snacks ersetze ich durch Nüsse, geröstete Kichererbsen (siehe Seite 59), gewürztes Popcorn oder selbst gemachte Gemüsechips.

Eis homemade

Natürlich darf es im Sommer auch mal eine Kugel Eis von der Eisdiele um die Ecke sein. Aber viel schöner und gesünder ist es, Eis selbst zu machen. Einfach gefrorene Früchte mit Joghurt oder Milch in den Mixer geben und fertig. Oder probier doch mal meine Frozen-Joghurt-Riegel (siehe Seite 123). Eis am Stiel funktioniert auch wunderbar mit reinem Obstpüree.



»Da Johannes am Vormittag die beste Laune und den größten Appetit hat, haben wir den Brunch für uns entdeckt. So können wir entspannt mehrere Stunden am Tisch verbringen, ohne dass er quengelig wird. Zu einem richtig guten Brunch gehört für mich ein Stück Quiche. Ich versuche mich immer wieder an einer neuen Variante. Diese ist Johannes' Favorit. Der Süßkartoffelboden macht sie wunderbar knusprig und gibt ihr ein süßliches Aroma.«

Brokkoli-Quiche mit Süßkartoffelboden

Zutaten

2 große Süßkartoffeln
Meersalz
1 TL Olivenöl

Außerdem

1 Quicheform (28 cm Ø)
Öl für die Form

Für den Belag

1 Kopf Brokkoli
Meersalz
2 Zwiebeln
50 g Gruyère
½ EL Olivenöl
4 Eier (M)
150 g saure Sahne
weißer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

KINDER-
LEICHT

Zubereitung

DEN BACKOFEN auf 220° vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Quicheform mit etwas Öl einfetten. Süßkartoffelscheiben überlappend in die Form legen, dabei einen ca. 2–3 cm hohen Rand bilden, dafür eignen sich die kleineren Scheiben gut. Mit 1 Prise Salz und Olivenöl beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen.

IN DER ZWISCHENZEIT Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Im kochenden Salzwasser 3 Min. blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Zwiebeln schälen und fein hacken. Käse fein reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin kurz andünsten. Eier mit saurer Sahne, Käse sowie je ½ TL Meersalz, Pfeffer und Muskat verquirlen.

DIE QUICHEFORM aus dem Ofen nehmen und die Hitze im Ofen auf 180° reduzieren. Brokkoli und Zwiebeln gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Eiermasse über das Gemüse gießen, sodass alles gut bedeckt ist, und die Quiche in 30–35 Min. fertig backen.

Für 2 Kinder- und 2 Erwachsenenportionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Backzeit: 35 Min.

Pro Portion (Kind): ca. 323 kcal, 13 g E, 14 g F, 37 g KH

Pro Portion (Erwachsener): ca. 645 kcal, 26 g E, 27 g F, 74 g KH



Sooo gesund:

Die Süßkartoffeln machen diese Quiche nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie sind reich an Betacarotin, Vitamin C und E sowie Kalium und Magnesium. Zudem ist die Quiche dank der Kartoffeln glutenfrei, da kein Mehl für den Boden verwendet wird. Superfood Brokkoli liefert uns Chlorophyll für mehr Kraft und Energie.



Frozen-Joghurt-Riegel

Es gibt keine schnellere und einfachere Art, sagenhaft leckeres Eis herzustellen. Die Zubereitung von Frozen-Joghurt-Riegeln ist simpel und die Variationsvielfalt schier unendlich. Diese vier Riegel sind unsere Favoriten. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alle Rezepte sind für eine kleine Auflaufform mit den Maßen 25 x 15 cm gedacht.

1. Erdnuss & Salty Karamell

50 g Datteln (entsteint)
¼ TL Meersalz
2 EL Erdnussmus
300 g griechischer Joghurt

Datteln über Nacht in lauwarmem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit Salz in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab zu einer festen Paste verarbeiten. Erdnussmus mit Joghurt verrühren und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Die Dattelpaste stückchenweise darauf verteilen. Im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. aushärten lassen. Danach in Riegel schneiden.

3. Avocado-Kokos

2 EL Kokosblütenzucker
1 reife Avocado
200 g griechischer Joghurt
2 EL Kokosraspel
2 EL Kokosflakes

Kokosblütenzucker in einem Mixer zu Puderzucker verarbeiten. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch auslösen. Joghurt und Avocado im Mixer pürieren. Die Mischung mit dem Puderzucker vermengen und Kokosraspel unterheben. Die Masse gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Zum Schluss mit Kokosflakes garnieren und im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. aushärten lassen. Danach in Riegel schneiden.

2. Schoko-Banane mit Mandeln

300 g griechischer Joghurt
2 EL rohes Kakaopulver
2 EL Honig
1 Prise Meersalz
100 g Mandeln
1 Banane

Joghurt mit Kakaopulver, Honig und Salz verrühren. Die Mischung gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Mandeln in grobe Stücke hacken. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mandeln und Banane auf der Masse verteilen. Im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. aushärten lassen. Danach in Riegel schneiden.

4. Himbeer-Pistazie

250 g frische Himbeeren
100 g grüne Pistazienkerne
300 g griechischer Joghurt
4 EL Ahornsirup

Himbeeren waschen. Pistazien fein hacken. Joghurt mit 2 EL Ahornsirup verrühren und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Die Hälfte der Himbeeren mit dem restlichen Ahornsirup in einem Mixer pürieren. Das Himbeerpüree in die Auflaufform geben und mit einer Gabel Muster in die Masse ziehen. Mit den restlichen Himbeeren und den Pistazien garnieren. Im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. aushärten lassen. Danach in Riegel schneiden.

Wochenplaner

Mama sein ist wunderschön, aber auch ganz schön anstrengend und zeitraubend. Um Deinen Alltag optimal zu organisieren und in puncto Ernährung so unkompliziert wie möglich zu gestalten, ist ein Wochenplan goldwert. Du kannst damit Eure Mahlzeiten für die nächsten sieben Tage planen und gleich alle Lebensmittel einkaufen, die Du benötigst. So vermeidest Du Zeitdruck und Fehleinkäufe. Auf meinem Blog kannst Du Dir den Plan herunterladen.

EINKAUFEN

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

TO-DO-LISTE

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

WOCHENPLAN

Woche/Datum:



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				



Gemeinsam. Gesund. Glücklich!

Kindern Gemüse und Co. schmackhaft zu machen ist eine Herausforderung – aber kein Hexenwerk! Mit ihrer **KREATIVEN KÜCHE** und vielen praktischen Tipps, zeigt **DIE KLEINSCHMECKERIN**, wie einfach eine gesunde und bewusste Ernährung im Familienalltag geht. Die über 90 **VEGGIE-REZEPTE** der erfolgreichen **FOOD-BLOGGERIN** sind allesamt ohne raffinierten Zucker und Weißmehl, vollgepackt mit guten Nährstoffen und **UNGLAUBLICH LECKER**. Da wird selbst der größte Gemüseverweigerer schwach – versprochen!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6432-2



9 783833 864322



www.gu.de

G|U