

DAGMAR VON CRAMM

Gesund & schnell

FÜR MUTTER UND KIND



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Lebensmittel für Mutter & Kind

- 4 Das Beste für Mutter und Kind
- 6 Essen lernen
- 8 Gesundes kann auch schnell sein
- 10 Was verträgt das Baby?
- 11 Praktische Küchenhelfer
- 64 Mutter-Kind-Smoothies

Umschlagklappe hinten:

Durstlöscher: Wasser
15-Minuten-Gerichte

12 GEMEINSAM ESSEN

AB DEM 5. MONAT

- 14 Kartoffelcurry mit Rindfleisch
- 16 Pestofisch mit Möhren Couscous
- 17 Lachs mit Brokkoli-Reis und Orangen
- 18 Blumenkohl-Bulgur mit Schweinefilet
- 19 Bouillontkartoffeln mit Kasseler
- 20 Pastinaken-Möhren-Suppe
- 20 Spinat-Kartoffelcremesuppe
- 21 Grießsuppe mit Gemüse
- 21 Tomaten-Quinoasuppe

- 22 Hähnchen-Gemüse-Eintopf
- 24 Polentanocken in Erbsensauce
- 25 Mangold mit Sesamkartoffeln
- 26 Stampfkartoffeln mit Sellerie und Wiener
- 27 Backfisch mit Kartoffelstampf

28 DAS SCHMECKT BEIDEN

AB DEM 12. MONAT

- 30 One-Pot-Pasta mit Kürbis
- 31 Grüne One-Pot-Gnocchi
- 32 One-Pot mit Süßkartoffeln
- 33 Hirsotto mit Sellerie und Feta
- 34 Kartoffel-Kürbisstampf mit Falafel
- 35 Puffer mit Zucchiniherz
- 36 Hackfleisch-Kohlrabi-Sauce
- 36 Zucchini-Mandel-Sauce
- 37 Pilz-Sauce mit Sojaschrot
- 37 Linsen-Walnuss-Sauce
- 38 Süßkartoffelpommes mit Tomatensauce**
- 39 Ofenzucchini mit Haube
- 40 Glasnudeln mit Lachs und Chinakohl
- 41 Kichererbsen-Curry mit Mie-Nudeln
- 42 Pfannkuchen
- 42 Möhren-Käse-Schmaus
- 43 Bratapfel-Pfannkuchen
- 43 Schoko-Bananen-Pfannkuchen
- 44 Grießschmarrn mit Mandarinen
- 45 Kokos-Mango-Milchreis



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

46 GESUNDE KLEINIGKEITEN

- 48 Polentawürfel
- 49 Apfel-Möhren-Röllchen
- 50 Knusperschnitten
- 52 Apfel-Buchweizen-Waffeln
- 53 Schokowaffeln
- 54 Grünes Glück
- 54 Schoko-Bananen-Toast
- 55 Mandel-Mango-Toast
- 55 Himbeer-Mascarpone-Toast
- 56 Marmorkekse
- 57 Aprikosenkekse
- 58 Kirschkugeln
- 58 Müsli-Balls
- 59 Popcorn-Crossies
- 59 Rosinenriegel
- 60 Register
- 62 Impressum



KARTOFFEL-CURRY MIT RINDFLEISCH

Noch kann Ihr Baby nichts Stückiges essen und muss gefüttert werden. Sie genießen Ihr Curry, wenn Ihr Kind zufrieden und satt ist.

300 g Kartoffeln
300 g Möhren
150 g Rindfleisch aus der Ober-
schale
2 EL Rapsöl
1 TL Sojasauce
1 EL Orangensaft
1 TL rote Currypaste
100 ml Kokosmilch
(ca. 18 % Fett)
Salz

Ab 5. Monat | Einfach

Für 1 Kinder- und
1 Erwachsenenportion |
30 Min. Zubereitung
Insgesamt ca. 835 kcal,
44 g EW, 51 g F, 51 g KH

1 Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und würfeln. In einen Topf geben und das Fleisch darauflegen. 200 ml Wasser und 1 EL Öl dazugießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, bis das Gemüse weich ist.

2 Das Fleisch aus dem Topf nehmen und 20 g fürs Baby abschneiden. Vom Gemüsemix etwa ein Drittel fürs Baby abnehmen. Fleisch und Gemüse fürs Baby in einen Mixbecher geben. Das restliche Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Sojasauce mischen und zurück in den Topf geben.

3 Die Babyportion mit 1 EL Öl und dem Orangensaft pürieren, nach Bedarf noch etwas kochendes Wasser dazugeben.

4 Für die Erwachsenenportion die Currypaste in der Kokosmilch anrühren, zum Gemüse und Fleisch in den Topf geben und alles noch einmal erwärmen. Mit Salz abschmecken.

TIPP

Dieser Kartoffel-Gemüse-Fleischbrei kann als erste Beikost gefüttert werden. Er sorgt dafür, dass Ihr Kind genug Eisen bekommt. Neigt Ihr Baby zu Verstopfung, ersetzen Sie am besten die Möhren durch Pastinaken. Werden Sie selbst mit fettarmer Kokosmilch nicht satt? Dann verwenden Sie eine mit ca. 18 % Fettanteil, aber bitte ungesüßt. Statt Rindfleisch können Sie auch Puten- oder Hähnchenschnitzel verwenden. Oder Lachsfilet.





BLUMENKOHL-BULGUR MIT SCHWEINEFILET

300 g Blumenkohlröschen | 3 TL Butter |
80 g Bulgur | 150 g Schweinefilet | Salz | Pfeffer |
1 EL Tomatenmark | 2 EL Sahne (ersatzweise
Sojacreme)

Ab 5. Monat | Viel Vitamin C

Für 1 Kinder- und 1 Erwachsenenportion |
25 Min. Zubereitung
Insgesamt ca. 695 kcal, 51g EW, 24 g F, 64 g KH

1 Blumenkohl waschen, putzen und im Blitzhacker zerkleinern. 200 ml Wasser aufkochen. 1 TL Butter in einem weiten Topf zerlassen und den Blumenkohl darin kurz andünsten. Bulgur und Wasser dazugeben und das Ganze bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Min. kochen lassen.

2 Inzwischen das Filet in Streifen schneiden. In 1 TL Butter leicht anbraten, beiseitestellen.

3 Für das Baby je ein Viertel von Bulgur und Fleisch mit der restlichen Butter pürieren. Eventuell mit etwas kochendem Wasser verdünnen.

4 Das übrige Fleisch erhitzen, salzen und pfeffern, Tomatenmark dazugeben. Sobald das Fleisch ansetzt, die Sahne dazugießen. Die Sauce nach Bedarf mit heißem Wasser verdünnen. Den Blumenkohl-Bulgur würzen und dazu reichen.

TIPP

Obwohl Blumenkohl zum Kohlgemüse zählt, bläht er kaum. Wenn Ihr Kind empfindlich reagiert, können Sie stattdessen auch Sellerie oder Pastinaken verwenden. Statt Schweinefilet können Sie auch Putenschnitzel nehmen.



BOUILLONKARTOFFELN MIT KASSELER

300 g Kartoffeln | 300 g Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rote Bete oder Steckrüben) | 4 TL Butter | 1 Scheibe gegartes Kasseler (ca. 100 g) | ½ Bund Petersilie (ersatzweise 2 EL getrocknete Petersilie) | 20 g Instant-Getreideflocken | 100 ml Vollmilch | Salz | Pfeffer

Ab 5. Monat | Klassiker

Für 1 Kinder- und 1 Erwachsenenportion | 25 Min. Zubereitung
Insgesamt ca. 575 kcal, 18 g EW, 24 g F, 72 g KH

1 Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 TL Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. 300 ml Wasser dazugießen, aufkochen und das Gemüse in ca. 10 Min. garen.

2 Inzwischen das Kasseler in ähnlich große Stücke wie das Gemüse schneiden. Die Petersilie waschen und die Blätter fein hacken.

3 Die Babyportion mit etwas Gemüsesud abnehmen, in einen kleinen Topf geben. Die Hälfte der Getreideflocken dazugeben und aufkochen lassen. Mit der restlichen Butter pürieren. Nach Bedarf noch etwas Sud dazugeben.

4 Für die Mutter das Fleisch mit Milch und Flocken zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

TIPP

Kasseler ist gepökelt und sehr salzig, deshalb nicht für Babys geeignet. Stattdessen geben die Haferflocken dem Brei wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Eisen und Zink.



PFANNKUCHEN

2 Eier | 125 ml Milch | 80 g Mehl (Type 1050) | Salz | 3 TL Butter oder Öl zum Braten

Klassiker 🌿

Für 3 Pfannkuchen | 15 Min. Zubereitung
Pro Stück ca. 105 kcal, 9 g EW, 10 g F, 30 g KH

- 1 Die Eier mit Milch, Mehl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig rühren.
- 2 1 TL Butter in einer Pfanne (26 cm Ø) erhitzen und ein Drittel des Teiges hineinschöpfen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen. Pfannkuchen wenden und zugedeckt in 1–2 Min. fertig backen. Die anderen Pfannkuchen ebenso backen.
- 3 Die Pfannkuchen mit Fruchtaufstrich oder Veggie-Brottaufstrich auftischen.

TIPP

Der Teig hält sich im Kühlschrank 1–2 Tage. Dann vor dem Backen gegebenenfalls noch etwas Milch unterrühren.

MÖHREN-KÄSE-SCHMAUS

Grundzutaten für Pfannkuchen (siehe links) | 300 g zarte Möhren | 30 g geriebener Käse | 2–3 EL Orangensaft | 2 EL Magerquark | Salz | Pfeffer

Beta-Carotinreich 🌿

Für 3 Pfannkuchen | 30 Min. Zubereitung
Pro Stück ca. 275 kcal, 15 g EW, 13 g F, 25 g KH

- 1 Den Pfannkuchenteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die Möhren waschen und raspeln, zwei Drittel unter den Teig ziehen.
- 2 Die Pfannkuchen wie beschrieben backen. Pfannkuchen nach dem Wenden mit Käse bestreuen und diesen schmelzen lassen.
- 3 Den Quark mit Saft anrühren und mit den restlichen Möhren mischen, leicht würzen und zu den Pfannkuchen reichen.

TIPP

Mit 1 TL Zimtpulver im Teig werden die Pfannkuchen winterlich-würzig.



BRATAPFEL-PFANNKUCHEN

Grundzutaten für Pfannkuchen (siehe S. 42) |
1 TL Zimtpulver | 2 kleine Äpfel (ca. 250 g) |
3 TL Ahornsirup

Schmeckt immer 🍃

Für 3 Pfannkuchen | 25 Min. Zubereitung
Pro Stück ca. 245 kcal, 9 g EW, 10 g F, 30 g KH

- 1 Den Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, dabei den Zimt unterrühren.
- 2 Die Äpfel waschen, abtrocknen und vierteln. Viertel entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- 3 Die Butter erhitzen, Apfelspalten hineinlegen und ein Drittel des Teiges darüberschöpfen. Zudeckt backen, dann vorsichtig wenden und fertig backen. Die restlichen Pfannkuchen ebenso backen. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.

TIPP

Gehaltvoller wird der Pfannkuchen mit 30 g gemahlenden Nüssen im Teig.



SCHOKO-BANANEN-PFANNKUCHEN

Grundzutaten für Pfannkuchen (siehe S. 42) |
1 TL Kakaopulver | 1/2 TL gemahlene Vanille |
1 große Banane

Sattmacher 🍃

Für 3 Pfannkuchen | 20 Min. Zubereitung
Pro Stück ca. 250 kcal, 10 g EW, 10 g F, 29 g KH

- 1 Den Teig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, dabei Kakaopulver und Vanille einrühren.
- 2 Die Banane schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3 Die Butter in einer Pfanne erhitzen, ein Drittel der Bananenscheiben hineinlegen. Ein Drittel vom Teig darüberschöpfen und den Pfannkuchen von beiden Seitenausbacken. Die zwei weiteren Pfannkuchen ebenso zubereiten.

TIPP

Carobpulver statt Kakao schmeckt milder.



GRIESSSCHMARRN MIT MANDARINEN

2 Eier | 1 EL Honig | 100 g Magerquark | 75 g Vollkorngrieß | 50 g Weizenmehl (Type 1050) | 100 ml Milch | Salz | 1–2 TL Butter | 2–3 Mandarinen (siehe Tipp) | 1 EL Sesam | 1 EL Puderzucker (ersatzweise Ahornsirup)

Reich an Ballaststoffen

Für 1 Kinder- und 1 Erwachsenenportion |
25 Min. Zubereitung
Insgesamt ca. 1020 kcal, 49 g EW, 35 g F,
123 g KH

1 Die Eier trennen. Eigelbe mit Honig und Quark glatt rühren. Grieß mit Mehl mischen und abwechselnd mit der Milch der Eier-Quark-Masse geben. 10 Min. quellen lassen.

2 Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Die Mandarinen schälen und in

die Spalten teilen. Die Butter in einer Pfanne (Ø 26 cm) zerlassen, Sesam aufstreuen und den Teig darüberschöpfen. Die Mandarinspalten darin verteilen und die Masse zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. stocken lassen.

3 Die Masse mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen, diese wenden und rundherum knusprig braten. Dabei eventuell noch etwas Butter dazugeben. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

TIPP

Im Sommer passen statt Mandarinen Pfirsich- oder Aprikosenspalten. Statt Grieß können Sie auch Couscous in den Schmarrn rühren. Mit 1 TL Kakaopulver zusätzlich wird der Schmarrn schön schokoladig.



KOKOS-MANGO-MILCHREIS

1 Vanilleschote | 400 ml Mandeldrink | 100 g Risotto-Reis | 20 g Kokosmus (aus dem Glas) | ½ Mango (250–300 g Fruchtfleisch)

Vegan 🌱

Für 1 Kinder- und 1 Erwachsenenportion | 25 Min. Zubereitung

Insgesamt ca. 720 kcal, 12 g EW, 21 g F, 119 g KH

1 Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Den Mandeldrink in einem kleinen Topf aufkochen. Reis mit Vanillemark dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. quellen lassen. Zwischendurch umrühren. Sobald der Reis weich ist, das Kokosmus einrühren.

2 Während der Reis gart, die Mango mit einem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit dem Pürierstab zu einem feinen

Mus verarbeiten. Den fertigen Milchreis mit der Mangosauce begießen und servieren.

TIPP

Statt Mandelmilch können Sie natürlich auch Kuhmilch verwenden.

Das Kokosmus mit seinem Eiweiß und Fett sorgt dafür, dass alle satt werden. Sie können es durch ein anderes Nussmus ersetzen oder auch ganz weglassen.



GENUSS FÜR ZWEI

Schnell, gesund, lecker ... und das für Mami und Baby? Ja, das geht und ist viel einfacher, als Sie denken! Denn Ihr Kind verträgt ab dem 5. Monat das meiste, das auch Sie essen – anfangs püriert, später klein geschnitten und zart gewürzt. Mit ihren Kombi-Rezepten macht es Dagmar von Cramm dem Mutter-Kind-Duo ganz leicht. Da macht es richtig Spaß, gemeinsame Lieblingsessen zu entdecken.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Bestens versorgt von Anfang an: Gesundes für Mutter und Kind

So einfach geht's: 1 x kochen für den Genuss für zwei



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6183-3



9 783833 861833

www.gu.de

G|U