

10 einfache Kinderrezepte, die häufig gegessen werden

Ich bin Rob, koche seit 10 Jahren für Kindergärten und habe für dich meine 10 Bestseller zusammengestellt.

Kartoffelgratin: 180grad, Ober/Unterhitze, 1 Stunde

- 1L Sahne / alternativ Kokosmilch
- 1 rote Zwiebel
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- Steinsalz & Pfefferkörner
- 1 kleine Petersilienwurzel / Pastinake
- 5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung:

Zwiebel und Petersilienwurzel in grobe Stücke schneiden und mit einem kleinen Stich Butter im Topf anschwitzen. Wenn das Gemüse etwas Farbe bekommen hat (wir brauchen keine Röstaromen, sie bringen zwar Geschmack, aber keine Benefits für den Körper) die Wacholderbeeren, das Lorbeerblatt, die Nelke und die Pfefferkörner ganz kurz im Topf mit schwitzen und dann mit der Sahne aufgießen.

Die Sahne im Auge behalten. In der Zeit die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Wenn die Sahne kocht, direkt runternehmen und 10-15min ziehen lassen. Stelle ein feines Sieb bereit, püriere die Sahne und gieße sie durch das Sieb in einen leeren Behälter.

Jetzt salzen wir die Sahne so, dass man denken könnte sie wäre fast versalzen. Die Kartoffeln ziehen so viel Flüssigkeit auf, dass das Gratin am Ende perfekt schmecken wird. Kartoffeln komplett mit der Sahne bedecken.

(Passend dazu: Brokkoli, Hähnchenbrust, Frikadellen oder auch ein bunter Salat)

Brokkoli richtig zubereiten: Entweder du verwendest den Brokkoli roh als Salat oder lässt ihn im nicht kochenden Wasser gar ziehen (so mögen ihn die Kids am liebsten).

Stelle Wasser auf und salze es so gut, als würdest du Meerwasser schmecken. Füge ein gutes Stück Butter hinzu und kurz bevor das Wasser kocht, gibst du den Brokkoli ins Wasser und lässt ihn maximal 2-3 Minuten ziehen.

Karotten-Kokossauce:

- 800ml Kokosmilch
- Kleines Stück Ingwer (nicht zu viel, sonst zu scharf)
- 1 rote Zwiebel
- 3-4 Karotten
- 1 Petersilienwurzel/Pastinake
- 1 kleine Stange Sellerie
- Steinsalz
- Mini Spritzer naturtrüber Apfelessig
- 1EL Kokosöl

Zubereitung:

Super simpel. Alles in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Kokosöl anschwitzen. Immer in Bewegung halten, denn wir brauchen auch hier keine Röstaromen. Währenddessen salzen und mit einem kleinen Spritzer naturtrüben Apfelessig ablöschen. Nach dem Ablöschen mit Kokosmilch auffüllen, einmal aufkochen lassen und dann runter drehen, sodass es leicht für eine Stunde köcheln/simmern kann.

(Passend dazu: Quinoa, Brokkoli und Hähnchen. Wird auch gerne mit Nudeln, Reis und Kartoffeln gegessen)

Apfelkuchen: 180grad, Ober/Unterhitze, ca 20min (decke den Kuchen ab)

- 100g Butter
- 2 Eier
- 1-2EL Rohhonig
- 200g Dinkelmehl
- 1P Backpulver
- Prise Vanille
- Prise Steinsalz (hebt die Süße)
- Prise Zimt (optional auch mehr, nach Belieben)
- Abrieb einer halben Zitrone (vorher gut waschen und sollte Bio sein)

Zubereitung:

Die Butter langsam flüssig werden lassen und mit den Eiern, sowie dem Honig, rührend vermischen. Alle anderen Zutaten dazu geben und in einer kleinen Auflaufform verteilen. Der Boden sollte gleichmäßig dick/dünn sein.

Einen Apfel in dünne Scheiben schneiden, auf dem Boden verteilen und in den Ofen geben.

Kartoffelrösti:

- 2-3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Ei
- Steinsalz
- Kokosöl
- (Optional: 1 Karotte / 1 Zucchini / Gemüse deiner Wahl)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, über eine Reiben reiben und das Ei hinzugeben. Pfanne mit Kokosöl auf den Herd stellen, kleine Kartoffelkuchlein mit der Hand formen und in der Pfanne ausbacken.

Kartoffelpüree:

- 5 Mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 100ml Milch/Mandelmilch
- Steinsalz
- Kartoffelpresse

Zubereitung:

Kartoffel schälen und in grobe große Stücke schneiden (nicht zu klein, weil sonst zu viel Stärke austritt und das Püree nicht mehr ideal bindet und nicht cremig wird). Mit kaltem Wasser aufstellen und gar kochen.

Nach dem sie gar sind, abgießen und ohne Wasser nochmal auf den Herd stellen, um das übrig gebliebene Wasser auszudämpfen und damit das Püree nicht wässrig wird.

Zweite Schale nehmen, Mandelmilch, Steinsalz und Butter reingeben und die Kartoffeln durch die Presse in die Schale geben. Kurz und Kräftig verrühren.

Kartoffeleintopf mit reichlich Gemüse:

- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1/2 Fenchel
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 50g rote Linsen
- 100g Pilze
- 1 kleine Selleriestange
- 1 rote Paprika
- Steinsalz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 Wacholderbeeren
- Naturtrüber Apfelessig
- Wasser
- Kokosöl, Ghee oder Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse in grobe Stücke schneiden und im Topf mit dem Öl deiner Wahl anschwitzen. Etwas salzen, nochmal umrühren und dann die Kartoffeln dazu geben. Lösche mit einem kleinen Spritzer naturtrüben Apfelessig den Boden ab, mit allen Gewürzen würzen und dann mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Einmal aufkochen und dann runter drehen, sodass es nur noch köchelt/simmert. Wenn der Eintopf fertig ist, püriere ich ihn durch. (Mit der Zeit püriere ich immer weniger, damit die Kids langsam aber stetig das Gemüse sehen und mögen lernen. Dazu reiche ich meistens mein selbstgebackenes Linsen- oder Dinkelbrot.)

Dinkel-Haferbrot: 180grad mit Deckel, Ober/Unterhitze, ca. 45min

- 500g Dinkelmehl (ich nehme normales, kein Vollkorn)
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 1P Weinstein Hefe
- Prise Steinsalz
- 2-3 EL Haferflocken (Bioqualität)
- 1-2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Haferflocken, verkneten und gehen lassen (1 Stunde ca). Nach einer Stunde die Haferflocken unterheben und in eine Backform füllen. Vor dem Backen nochmal 30min gehen lassen und dann in den Ofen geben.

Tomaten-Gemüsesauce:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel/Pastinake
- 1 Selleriestange
- 1 Fenchel
- 250g Pilze
- 5 Fleischtomaten
- 3x Passierte Tomaten (aus dem Glas)
- Steinsalz und Pfeffer

Zubereitung:

Wir schneiden wieder alles in grobe Stücke und schwitzen alles mit dem Öl deiner Wahl an (ich verwende immer und für fast alles Kokosöl, auch für die Tomatensoße).

Wenn die Fleischtomaten im eigenen Saft köcheln, ist es Zeit die passierten Tomaten in den Topf zu geben bis alles bedeckt ist. Einmal aufkochen und runter drehen, sodass es leicht köchelt/simmert. Je länger die Tomatensoße kocht, desto besser schmeckt sie am Ende. (Wenn die Soße fertig ist, püriere ich sie auch nochmal durch und serviere sie mit Kartoffeln, Quinoa, Reis oder manchmal auch Nudeln. Versuche mit der Zeit immer weniger zu püriere, damit dein Kind sich daran langsam gewöhnt)

Einfaches Salatdressing:

- 100ml Naturtrüber Apfelessig
- 100ml hochwertiges Olivenöl
- 1 TL Rohhonig
- Prise Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine rote Zwiebel
- (Optional Kräuter wie zB. Petersilie)

Zubereitung:

Zutaten in einen Messbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Dressing über den Salat deiner Wahl geben, schmeckt zu jedem Salat.

Im Kindergarten wird gerne Gurkensalat, Tomatensalat und sogar Fenchelsalat gegessen.

Nicht jedes Kind mag jedes Essen gleich. Diese einfachen Rezepte sind Bestseller vom Großteil aller Kinder, die ich in 10 Jahren bekochen durfte.

Die Saucenrezepte lassen sich zu vielen Sättigungsbeilagen reichen, sowie verschiedenste Gemüse und Rohkosttellern zum dippen.

Auch das Rezept für die Kartoffelrösti kannst du wunderbar erweitern mit verschiedensten rein geriebenen Gemüsesorten, je nach dem was dein Kind gerne isst.

Statt Nudeln mit Ketchup oder einer reinen Tomatensauce, die zu viel Zucker beinhaltet, koche lieber die Tomaten-Gemüsesauce, so kannst du das Gemüse verstecken und deinem Kind etwas mehr Nährstoffe geben.

Ich freue mich auf dein Feedback als Nachricht bei [Instagram: chef_robskitchen](#), oder als [email: robskitchen@outlook.de](mailto:robskitchen@outlook.de)