# Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

**Für die Kindertagespflege**

## Infos /Tipps

Die zweite Rezeptkarte im Juli steht unter dem Motto “einfach und schnell”. One-Pot-Rezepte sparen Zeit, Aufwand und Abwasch und schmecken trotzdem lecker und aromatisch. Dazu gibt es einen erfrischenden Melonen-Gurken-Salat.

Um die Gerichte je nach Geschmack abzuwandeln, schlagen wir Alternativen der Saison vor. Damit ist der Vielfalt keine Grenze gesetzt.

Für die Zutaten empfehlen wir die Verwendung von Bio-Lebensmitteln.

Guten Appetit!

## Vollkornnudeln

Dank des großen Anteils an Ballaststoffen sorgen Vollkornnudeln lange für Energie. Der leicht nussige Geschmack macht viele Gerichte herzhafter. Bei der Pastawahl sind Sorten, die gut Sauce aufnehmen und eine kürzere Kochzeit haben, wie Penne, Fusilli oder Spaghetti ideal.

Lachs hat einen zarten, buttrigen Geschmack, was ihn zu einer beliebten Wahl für eine Vielzahl von Gerichten macht. Sein hoher Gehalt an guten Fetten unterstützt die Entwicklung der Kinder.

## Lachs

## (Saisonale) Alternativen

**Für Möhren:** Kohlrabi, Fenchel, Pastinake, Kürbis

**Für Lachs:** Seelachs, Kabeljau

**Für Melonen:** Mirabellen, Pflaumen

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Grafik erstellt mit canva

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

## Zutaten für 4 Kinder

- 500 g Vollkornnudeln
- 1 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 g Tiefkühl-Lachsfilet, aufgetaut
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 400 g Creme fraîche
- Parmesan, gerieben
- Jodsalz, Pfeffer

# Bunte One-Pot-Pasta mit Lachs

1. Die Vollkornnudeln zusammen mit den Möhren, Erbsen und 900 ml Gemüsebrühe in einen großen Topf geben und aufkochen lassen.

Für ein langsames Heranführen an Vollkornnudeln helle Nudeln zur Hälfte untermischen.

2. In der Zwischenzeit in einer Pfanne 100 ml Gemüsebrühe erhitzen und den aufgetauten, gewaschenen Lachs mit etwas Zitronensaft dazugeben. Bei mittlerer Hitze den Lachs 5 Minuten dünsten.

Der Fisch sollte aus nachhaltiger Fischerei oder Aquakultur stammen. Für einen digitalen Überblick gibt es die „Guter Fisch"-Liste als praktische Einkaufshilfe.

3. Creme fraîche zum Gemüse und den Nudeln geben und bei Bedarf Wasser nachgießen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten fertig garen und zwischendurch umrühren.

Creme fraîche ist hitzebeständig und kann in heiße Speisen dazugegeben werden, ohne dass die Soße “ausflockt”.

5. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs in kleine Stücke schneiden oder mit der Gabel zerdrücken. Den Parmesan in einer Schüssel bereit stellen.

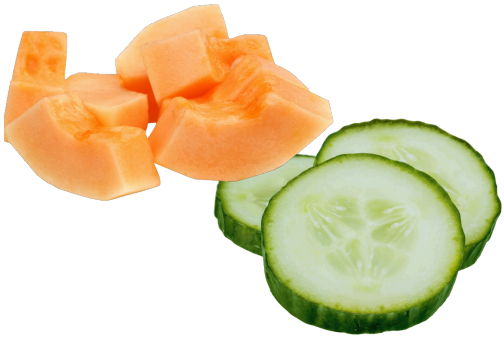
Den Parmesan können die Kinder selbständig über das Gericht streuen.

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Grafik erstellt mit canva

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE



## Zutaten für 4 Kinder

- 1 Salatgurke
- 1 Honigmelone oder 1/2 Wassermelone
- 1 Stängel Minze, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Rucola, zerkleinert
- 6 EL Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer

# Erfrischender Melonen-Gurken-Salat

| | |
|---|---|
| 1. Salatgurken waschen, längs halbieren, die weichen Kerne mit dem Löffel herausschälen, in kindgerechte Stücke schneiden. | Die weichen Kerne können die Kinder als kleine Erfrischung genießen. |
| 2. Melone halbieren, entkernen und mit einem Teelöffel (oder Kugelausstecher) das Fruchtfleisch mundgerecht herauslösen. | Die Kinder können die Melone auch mit einer Teigkarte in Stücke schneiden. |
| 3. Olivenöl, Salz und Pfeffer mit der Minze vermengen und unter den Gemüse-Obst-Salat heben. | Das Dressing in ein verschließbares Gefäß geben und von den Kindern schütteln lassen. |
| 4. Den Melonen-Gurken-Salat auf den Tisch stellen und den Rucola in eine separate Schüssel dazustellen. | Zeigen Sie den Kindern, wie der Gemüse-Obst-Salat mit dem Rucola kombiniert werden kann. Die Kinder lernen durch Nachahmen neue Kombinationen kennen. |

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Grafik erstellt mit canva

Hessisches KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE