



Liebe „Koch-Eltern“,

hier findet Ihr eine zum Teil erprobte und für gut befundene Sammlung von Knuddel-Eltern-Rezepten.

Die Mengen entsprechen immer 10 Erwachsenenportionen, doch sollte natürlich der hungrige Praktikant und auch mal eine Kinderflaute wie beispielsweise während der Ferien berücksichtigt werden.

Die Sammlung gliedert sich in **Vorspeise**, **Hauptspeise**, **Nachspeise**. Ähnliche Rezepte befinden sich aus Platzgründen auf der selben Seite. Ein Rezept ist für das Mittagsmenü ausreichend. Die einzelnen Blätter können natürlich gerne mit nach Hause genommen werden. Bitte bringt sie dann aber auch schnell wieder zurück, damit sie ein Anderer benutzen kann.

Hier noch mal ein paar Fakten zur Erinnerung:

- Der Kochdienst bringt morgens das Essen mit **Vorspeise**, **Hauptspeise**, **Nachspeise** und Obst für zwischendurch. Bitte das geplante Menü vorab im Essensplan eintragen.
- Die Kinder finden „klares“ Essen besser. Das heißt, getrennte Zutaten, aus denen sich jeder aussuchen kann, was er möchte. Fleisch, BIO!, sollte es höchstens einmal die Woche geben. Die Gerichte sollten gut geeignet zum Aufwärmen im Ofen oder auf dem Herd sein.
- Bitte nicht kochen bei:  
Durchfall, hohem Fieber oder ähnlichen Krankheiten in der Familie. Im Ernstfall den Kochdienst tauschen oder das Problem mit der leitenden Kindergärtnerin besprechen. Es wird sich bestimmt eine Lösung finden.
- Vor dem Kochen die Hände gut mit Seife waschen und abtrocknen, Ringe, Uhr und Armbänder abnehmen. Wunden und offene Hautstellen abdecken und sterile Handschuhe anziehen.

Vielen Dank an Britta, Corinna, Gabriele, Karin, Silvia und vor allem Astrid und Ingo.

Viel Spaß und guten Appetit  
Sabine





## VORSPEISE

### Große Kiste Rohkost

Alles in Stückchen, Scheibchen, Stifterl schneiden und Luftdicht einpacken, damit bis Mittag nicht alle Vitamine verfliegen sind.

Gerne dazu einen Dip

Das Ganze gibts natürlich in 1000 Variationen

#### Zutaten:

2 Gurken,  
0,5 kg Karotten,  
300-500 g Mini-Tomaten,  
1-2 Kohlrabis

500 g Joghurt  
2 Prisen Salz  
2 El Rapsöl  
Kräuter

### Knabbermais

Die Zitronen heiß abwaschen. Die Schale abreiben und den Saft von einer auspressen. Petersilie hacken. Butter mit Peteslilie, 3 El Zitronensaft und Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem großen Topf die Koben mit Wasser bedecken und mit dem Zucker zum Kochen bringen. Mais ohne Blätter ca. 10 -20 Min kochen. Die Kolben halbieren und seitlich je einen Zahnstocher zum Festhalten hineinstecken.

#### Zutaten:

ca. 20 Maiskolben  
2 El Zucker  
2 unbehandelte Zitronen  
1 Bund Petersilie  
1 Butter

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## VORSPEISE

### Tomaten-Mozzarella-Sticks

Tomaten halbieren, Käse mit Zahnstocher durchstechen und so in die Tomate piksen, dass sie als Standfuß funktioniert.

#### Zutaten:

2 Pack Mini Mozzarella  
1 Pack kleine Bio Tomaten  
Zahnstocher

### Mozzarellasticks

Mini Mozzarellakugeln mit jeweils einem Stück Gurke und je einer Minitomate auf 1 Zahnstocher aufpicksen.  
In einer Form mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Kräutersalz überstreuen.

#### Zutaten:

2 Pack Mini Mozzarella  
ca. 1 Gurke  
1 Pack kleine Bio Tomaten  
Zahnstocher

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## VORSPEISE

### Möhrensalat

Möhren raspeln, Käse hobeln, beides vermengen.  
Essig Honig und Öl mit etwas Wasser mischen und gut ver-  
rühren. Die Sauce sollte süßlich schmecken. Sauce in die  
Möhren mischen.

#### Zutaten:

8 große Möhren  
1 großes Stück Gouda  
(300g)  
Balsamico-Essig  
Öl  
Honig

### Karotten-Apfel-Salat

Karotten und Äpfel fein reiben und mit einem Dressing  
aus Joghurt, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Feigensenf  
anmachen.

#### Zutaten:

1,5 kg Karotten  
3 Äpfel  
250 g Joghurt  
Essig  
Öl  
Salz, Pfeffer  
Feigensenf

### Gurken- oder Maissalat

Gurken schneiden bzw. Dosen öffnen.  
Das Dressing mischen und bitte im extra Gefäß mitbringen

#### Zutaten:

3 Gurken oder 3 Dosen Mais  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 Becher Schmand  
250g Joghurt  
1/2 Zitrone Saft  
4 El Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**



## VORSPEISE

### Käsestangen

Platten auftauen und zu einer großen Platte Ausrollen. Käse reiben, und mit Paprika, Ei, Joghurt vermengen. Die Masse auf eine Hälfte des Teiges geben, Teig zuklappen und etwa 1,5 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen zu Spiralen drehen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. 1 Minuten ruhen lassen. Mit Sahne bestreichen und bei 180° C ca. 15 Minuten backen.

#### Zutaten:

300 g TK Blätterteig  
125 g Emmentaler  
1 El Joghurt  
1 Ei  
1 Tl Paprikapulver süß  
1 El Sahne

### Grissinisticks mit Schinken

1 Pack. Grissini mit jeweils einer dünnen Scheibe gekochten oder rohem Schinken umwickeln.

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## HAUPTSPEISE

### Kartoffelgulasch

Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln würfeln und im Fett anbraten. Mit Brühe aufgießen, mit Tomatenmark und Paprikapulver und etwas Salz würzen. Ca. 20 Minuten kochen. Am Ende mit 2 EL saurer Sahne abschmecken.

#### Zutaten:

2 kg Kartoffeln  
5 große Möhren  
5 mittlere Zwiebeln  
2 EL Schmalz oder Öl  
3 Tl Paprikapulver süß  
1l Gemüsebrühe  
4 EL Tomatenmark  
etwas saure Sahne

### Kartoffelsuppe mit Puten Wiener

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Gemüse waschen und putzen, die Kartoffeln schälen und alles in Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüse und Kartoffeln kurz mitdünsten, die Brühe aufgießen. Alles 15 - 20 Min weich kochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe pürieren. Die Sahne zugießen und alles noch einmal aufkochen lassen. Am besten am Vortag zubereiten. Am nächsten Tag die Würstchen scheiden und im Kindergarten zugeben.

#### Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln  
1kg Suppengemüse  
2 mittlere Zwiebeln  
4 neutrales Öl  
4 l Gemüsebrühe  
400 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
15 Puten Wiener

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPEISE

### Hellgrüne Zaubersuppe

(= Fenchelsuppe, was man aber nicht verraten darf, da die meisten Kinder Fenchel grauenhaft finden...)

Die Fenchelknollen in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Die Suppe unter Rühren zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit einem Pürierstab durchmixen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Safran hinzugeben. Beim Servieren evtl. ein Klacks Creme Fraiche in den Suppenteller geben, zum Dekorieren gehacktes Fenchelgrün, Kresse, Schnittlauch, Rucola oder Petersilie bereitstellen. Wer möchte, kann die Suppe auch mit kleinen roten Paprikastücken verzieren.

#### Zutaten:

6 Fenchelknollen  
150 g Butter  
3 El feines Weizen-Vollkornmehl  
1 L Gemüsebrühe  
500 ml süße Sahne  
Salz  
Pfeffer  
1-2 Msp. Cayennepfeffer  
gemahlener Safran  
1-2 Becher Creme Fraiche  
Fenchelgrün oder Kresse  
Rucola, Schnittlauch, Petersilie, evtl. einige rote Paprikastücke.

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**



## HAUPTSPESIE

### Bunte Mini Hack Muffins/Bällchen

Die Brötchen in der Milch einweichen. Die Zwiebel und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die ausgedrückten Brötchen mit der kleingeschnittenen Zwiebel, der Paprika, den rohen Eiern, den Senf und dem Ketchup mischen. Die Hackmasse mit den Gewürzen abschmecken.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben, oder auf ein Minimuffinblech verteilen. In den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 min backen.

Ergibt ca. 50 Bällchen, die auch schon einen Tag vorher gut zubereitet werden können.

#### dazu der Kartoffelbrei

Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden, nochmals abspülen. Dann in kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Min. garen. Wenn die Kartoffeln gar sind über ein Sieb abgießen. Nun die Milch aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln durchpressen, dann mit der kochenden Milch und dem Stück Butter sofort abschlagen.

Mit Salz und, wer mag, mit Muskat würzen.

#### Zutaten:

800 g Bio Hackfleisch Rind  
3 Semmeln, altbackene  
2 Zwiebeln  
3 Eier  
1 Dose Mais  
1 Zucchini  
1 Karotte  
Petersilie  
Käse gerieben  
1 EL Senf (Kräutersenf)  
1 EL Ketchup  
Salz und Pfeffer  
Milch  
Paprikapulver, edelsüß

#### Zutaten:

2,5 kg mehlig kochende  
Kartoffeln  
3/4 Liter Milch,  
5 ml heiße Butter  
Salz, Muskat

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPEISE

### Blinis

Mehl sieben und mit Trockenhefe mischen. Milch mit Salz und Zucker unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Butter, Eigelb und Milch zum Mehl in die Schüssel geben und zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Teig zugedeckt ca. 60 bis 90 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich kleine Blasen bilden. In einer beschichteten Pfanne nach und nach das Butterschmalz auslassen und aus dem Teig bei guter Mittelhitze kleine Buchweizenpfannkuchen backen.

Dazu passt Kräuterquark oder Schmand mit Räucherlachs oder Apfelmus, Kompott...

#### Zutaten:

1 Liter Milch  
1 Päckchen Trockenhefe  
500 g Buchweizenmehl  
1 TL Zucker  
1 TL Salz  
20 g Butter  
2 Eigelb  
Butterschmalz

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.  
Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPEISE

### Gefüllte Pfannkuchen

Für ca. 25 dünne Pfannkuchen

Das Mehl in eine Schüssel geben, nach und nach die Milch dazugießen und einen glatten Teig rühren. Salz und Eier unterrühren. losbacken!

fülle diese mit jeweils 1 gr. Scheibe gekochten Schinken und 1 Scheibe Gouda, jeden Pfannkuchen zusammenrollen und in eine leicht gefettete Auflaufform legen.

Jetzt mische die Sahne mit Ketschup und begiesse alles damit, am Schluss reibe ich über diese Mischung viel frischen Parmesan. Die Pfannkuchen müssen nebeneinander liegen!

#### Zutaten:

1 kg Mehl  
1,5 L Milch  
8 Eier  
1 Prise Salz  
Butter, zum ausbacken  
25 Scheiben gekochten Schinken  
25 Scheiben Gouda  
1 Becher Sahne  
2 El Ketschup  
Parmesan

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.  
Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPESIE

### Chili sin Carne (vegetarisch)

Erst mal ist Schnippelei angesagt, nämlich Paprika und Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Paprika und Zwiebeln sollten möglichst klein ausfallen, da sie dadurch besser verkochen und man hinterher nicht so unappetitlich dicke Brocken im Essen hat.

Die Zwiebeln und die Paprika in den Topf mit vorher erhitztem Öl. Man lässt beides erst mal vor sich hin garen. Zwischendurch das Umrühren nicht vergessen.

Währenddessen kann man schon mal die Gemüsebrühe vorbereiten, die Dosen öffnen und die Bohnen sorgfältig in einem Sieb abspülen.

Nachdem Paprika und Zwiebeln die hitzebedingten Ersch-laffungserscheinungen aufweisen, kann man die Bohnen und die Tomatensoße dazugeben, zusammen mit dem Knoblauch.

Weiterhin gut umrühren und kurz darauf Bulgur/Ebly hinzugeben.

Danach kann man meistens ganz gut einschätzen, wie viel Gemüsebrühe nun noch notwendig ist, damit zum Schluss kein dünner Brei dabei herauskommt. Würzen nach Geschmack. (Achtung Kinder!)

Fertig ist das Ganze, wenn die Bohnen auf der Zunge zergehen, also nach ungefähr 30 Minuten Garzeit.

#### Zutaten:

4 große Zwiebeln  
4 Paprikaschoten  
2 Gläser Tomatensauce ( groß )  
4 gr. Dosen Kidneybohnen  
2 Liter Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Chilipulver  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
500 g Bulgur /Ebly  
Öl

Dazu reicht man am besten Fladenbrot.

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPESIE

### Räubernudeln

Nudeln in Salzwasser fast gar kochen, abtropfen lassen, mit 1 EL Olivenöl vom Zusammenkleben abhalten, dann in eine große Auflaufform füllen.

In einer Pfanne Zwiebeln mit Bratöl 5 Minuten weich dünsten (nicht braun werden lassen, sonst werden es Verräter-Zwiebeln), zerdrückten Knoblauch dazu geben, runter schalten, Sojasahne dazu geben (optional: Erbsen dazu geben) Schinkenwürfel dazu geben, 1 EL Gemüse-Brühe-Pulver dazu, abschmecken, evtl. 2. Löffel Brühe, auf niedriger Stufe köcheln, Mischung über die Nudeln in eine große Auflaufform schütten, gut mischen, Parmesan auf die eine Hälfte streuen, Deckel drauf, im Kindergarten überbacken.

#### Zutaten:

1,5 kg Dinkel-Spirelli  
250 g Bio-Putenschinken in Scheiben, gewürfelt  
200 g Packung Tiefkühl-Bio-Erbsen  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Bratöl  
1 Knoblauchzehe, gepreßt  
2 EL Gemüse-Brühe-Pulver  
400-500 ml Soja-Sahne  
150 g geriebenen, frischen Bio-Parmesan  
3-4 EL gehackte, frische Kräuter,  
3 EL Oliven- oder Rapsöl

### Aurora (Dornröschensoße)

Nudeln wie oben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln. Im Öl andünsten. Das Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. die Tomaten samt Saft dazugeben und mit dem Kochlöffel zerdrücken. 750 ml Wasser angießen. Soße mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Noch min. 30 Minuten köcheln lassen. Pürieren, Sahne unterrühren, nochmal abschmecken.

#### Zutaten:

1,5 kg Dinkel-Spirelli  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
8 EL Tomatenmark  
2 kg gehäutete Tomaten  
getrocknete italienische Kräuter  
500 ml Sahne

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPEISE

### Pizza mit Dinkelmehl

Für 2 Bleche

Trockenhefe mit lauwarmen Wasser und einer Brieser Zucker mischen. 10 Min an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe „aktiv“ schäumt. Die Mischung mit Mehl, Salz und Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort ca. 1 Std. schön aufgehen lassen.

Den Teig nochmals kurz durcharbeiten und halbieren, die Hälfte auf einem Backpapier mit viel Mehl ausrollen und gut mit der Tomatensoße bestreichen. Rand dabei auslassen. Den gewünschten Belag darauf verteilen. Die Kinder mögen gerne Schinken oder Salami mit wenig Gemüse. Mit etwas Olivenöl beträufeln und den Käse darüber streuen.

Die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 15-20 Min. (je nach Ofen) backen.

Nicht zu dunkel, da sie ja im Kindergarten noch mal aufgewärmt werden.

#### Zutaten:

500 g Mehl (Dinkel/Weizen Type 1050)  
1 Pck. Trockenhefe  
Tomaten passiert  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
250 ml Wasser, lauwarmes  
100 g Schinken  
150 g Salami  
1 Dose Mais  
Zucchini o.ä.  
200 g Mozzarella  
200 g Hartkäse (z.B. Edamer)

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## HAUPTSPSEISE

### Kürbis-Kartoffel-Suppe

Den Kürbis in Spalten schneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Kartoffeln, Möhren und Kürbis dazugeben und ca. 5 Minuten darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit der Brühe ablöschen, zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. 100 g Crème fraiche einrühren.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Suppe in Teller füllen, jeweils mit etwas von der restlichen Crème fraîche beträufeln und mit ein paar Kürbiskernen bestreut servieren.

#### Zutaten:

2 kg Kürbisse (Hokkaido)  
2 Zwiebeln  
800 g Kartoffeln, mehlig kochend  
4 Möhren  
6 El Butter  
4 El Zucker  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
3 Liter Gemüsebrühe  
300 g Crème fraiche

8 El Kürbiskerne

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## HAUPTSPEISE

### Hühnerfrikassee

Hühner mit Suppengrün und etwas Salz weich kochen. Brühe aufheben.

Hühnerfleisch klein schneiden und zur Seite stellen.

Helle Einbrenne mit wenig Brühe und etwas Milch aufgießen, Fleisch und Gemüse zugeben. Mit Salz und Zitrone abschmecken.

#### Zutaten:

2 Bio - Suppenhühner

Suppengrün

Tiefkühlerbsen

Mais (2 kl Dosen)

etwas Mehl

Zitrone

Milch

500 g Reis

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPEISE

### Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark

Kartoffeln waschen, in einem großen Topf mit Salzwasser bedecken. Zugedeckt aufkochen. Die Kartoffeln bei schwacher Hitze je nach Größe 20-40 Min weichkochen.

Den Schnittlauch waschen, tockenschütteln, in Röllchen schneiden. Mit dem Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Zutaten:

3 kg vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
5 Bund Schnittlauch  
1,5 kg Quark (20% Fett)

### Reiberdatschi, Kartoffelpuffer, Reibekuchen etc.

Die Kartoffeln schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben, in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken. Kartoffeln mit Eiern mischen und mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Teigportionen mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, flach streichen und von beiden Seiten 5-10 Min goldbraun backen. Auf einem Kückenkrepp in einer Braterein aufbewahren und mit Apfelmus bzw. Räucherlachs servieren.

#### Zutaten:

5 kg mehlig kochende Kartoffeln  
5 Eier  
Salz, Pfeffer  
Fett, zum ausbacken

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## HAUPTSPEISE

### Mac'n'Cheese (Maccaroni und Käsesaucet)

Maccaroni kochen, abtropfen lassen.

Helle Einbrenne mit Milch löschen, Käse reiben und einstreuen. Evtl. mit etwas Salz abschmecken. Fertig!

#### Zutaten:

1 kg Maccaroni (z.B. Kamut)

1 l Milch

ca 300 g Cheddar-Käse

etwas Mehl

etwas Butter

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## HAUPTSPEISE

### Clafoutis (Französischer Kirschkuchen)

Ofen auf 200° C Grad vorheizen, Sauerkirschen abgießen, ins Reindl füllen, mit Vanillezucker bestreuen. Eier und Zucker miteinander aufschlagen bis Masse schaumig ist, mit Milch und Creme Fraiche oder Mascarpone vermischen. Mehl und Mandeln unterheben. Masse über die Kirschen gießen und bei vorgeheizten 200 Grad auf mittlerer Schiene goldbraun backen. (Bei dieser Menge ca. 50 Minuten, bei halber Menge 30 Minuten - kein Scherz, da das Reindl einfach höher gefüllt ist und die Masse sonst schleimig bleibt)

Geht auch mit Quark, Aprikosen oder anstelle der Kirschen!!!! Mit Puderzucker bestreuen und warm genießen.

#### Zutaten:

1 große Reindl ausfetten (Butter)  
4 Gläser Sauerkirschen (ungesüßt)  
2 Pack Vanillezucker  
8 Eier (L)  
150 g Zucker  
200 ml kalte Milch  
400 g kalte Crème Fraiche oder  
400 g kalte Mascarpone  
200 g gemahlene Mandeln  
150 g Mehl

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## HAUPTSPEISE

### Dampfnudeln

für 6 Personen

125 ml Milch mit 50 g Butter und der 42 g Hefe erwärmen. 1000 g Mehl in eine Schüssel sieben, 125 g Zucker, 2 Pack Vanillezucker, 1 Prise Salz dazu geben. 2 Eier in einer Mulde verkneten. Etwas Milch erwärmen und in die Mulde gießen, von innen verkneten. Gehen lassen, bis der Teig doppelt so groß ist, den Teig kurz kneten, 8 Nudeln abstechen und auf einem Brett erneut gehen lassen.

425 ml Milch, 75 g Butter, 95 g Zucker zum Kochen bringen, Nudeln in die kochende Milch setzen und mit Deckel fest verschließen.

Die Nudeln bei mittlerer Hitze 1 mal aufkochen, dann 30 Minuten ziehen lassen (kleine Hitze) bis die Flüssigkeit weg ist.

Dazu empfiehlt sich Vanillesauce oder Obstkompott.

#### Zutaten:

550 ml Milch  
50 g Hefe  
1 kg Mehl  
125 g Butter  
150 g Zucker  
2 Pack. Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 Eier

Vanillesauce oder Obstkompott.

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.  
Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## NACHSPEISE

### Milchreis

In einem Topf Milch, Butter, Salz, Zucker, Zitronenschale und Reis zum Kochen bringen, etwas zurückdrehen und langsam ausquellen lassen. Noch warm mit Zucker und Zimt bestreuen und genießen!

#### Zutaten:

2 Liter Milch  
2 EL Butter, (evtl. 2 EL)  
2 Prise Salz  
2 EL Zucker  
1 Pack Vanillezucker  
Zitronen - Schale  
350 g Milchreis  
Zucker & Zimt

### Grießbrei

In einem Topf Milch Sahne mit Vanillezucker, Zucker und Salz verrühren und alles bei schwacher Hitze zum Kochen bringen.

Den Grieß unter ständigem Rühren in die heiße Milch einrieseln lassen, einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze 5 Min. ausquellen lassen.

Beeren waschen und zuckern dazu servieren.

#### Zutaten:

1,25 ml Liter Milch  
300 ml Sahne  
2 Prise Salz  
150 g Zucker  
2 Pack Vanillezucker  
125 g Grieß  
  
1 kg Beeren  
80 g Zucker

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## NACHSPEISE

### Obst-Tiramisu

Obst schälen und glatt pürieren mit Zucker mischen.

Kann auch durch Aprikosen Kompott aus dem Glas ersetzt werden, bzw. zur Not Apfel-Aprikosen Mus.

Mascarpone, Quark, Zitronensaft und Vanillezucker untermengen.

Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Schüssel geben- Biskuitis gegebenenfalls grob zerkleinern. Die Hälfte der Obst-creme einfüllen und glatt streichen. Übrige Biskuits darauf verteilen, restliche Creme einfüllen. Zugedeckt im Kühlschrank 4 Std. durchziehen lassen.

Mandeln rösten, abkühlen lassen und obenauf streuen.

#### Zutaten:

2 kg reife Pfsiche oder  
ähnliches Obst (Aprikosen  
oder Nektarinen)

200 g Zucker

600 g Mascarpone

600 g Speisequark

5 El Zitronensaft

4 Pack Vanillzucker

400 g Löffelbiskuits

Mandelblättchen

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## NACHSPEISE

### Wackelpudding

Sauerkirschafterhitzen, nicht kochen, Vanillepulver einrühren, Ahornsirup oder Agavendicksaft zum Süßen einrühren.

Gelatine einweichen und auflösen, in den Saft rühren  
Form kalt ausspülen, Pudding einfüllen und kalt stellen.

Dazu evtl. Vanillesauce reichen

#### Zutaten:

1 L Sauerkirschsaft

1 TL Vanillepulver

Ahornsirup/Agavendicksaft

12 Blättern Gelatine

Vanillesauce

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**





## NACHSPEISE

### Honig-Joghurt mit Birnen Kompott

Einfach Joghurt mit Honig verrühren.

Dazu gibt's selbstgemachtes Birnen-Kompott:

Birnen entkernen, schälen, in 2 cm große Würfel schneiden, 5 Minuten in eigenem Saft dünsten.

Joghurt und Kompott getrennt anbieten, falls Kinder mit einer Milch-Eiweiß-Allergie oder keine Birnen mögen.

#### Zutaten:

1,5 kg Joghurt

3-4 EL flüssigem Bio-Honig

1 kg Bio-Birnen

### Vanillequark mit frischen Frücheten

Sahnequark mit Joghurt mischen, mit Vanillezucker und Honig süßen, dazu je nach Saison z.B. fr. Johannisbeeren reichen.

#### Zutaten:

750g Sahnequark

250g Joghurt

Vanillezucker

Honig

Obst

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12





## NACHSPEISE

### Himbeer-Wölkchen

Himbeeren mit dem Joghurt und der der Milch fein pürieren, am besten mit einem Pürierstab oder im Mixer.

Mit Honig abschmecken.

Geht natürlich auch mit anden Früchten

#### Zutaten:

700 g Himbeeren

(tiefgefrohren)

1 kg Joghurt

1/2 L Milch

5 TL Honig

**Bitte liebevoll behandeln und brav zurückbringen!**

Eltern-Kind-Initiative Knuddelmonster e.V.

Belgradstraße 169 | 80804 München | Tel: 089/30 44 12



# New York Cheese Cake

Boden: 200g Vollkornbutterkekse fein zerbröckeln  
140g Dinkelmehl  
100g Puderzucker  
200g weiche Butter  
(ich zerlasse sie immer im Topf)

- alles zusammen gut durchmischen und in eine Kuchenform drücken (Rand nicht vergessen)
- ins Eisfach für ca. 15min
- Backofen vorheizen auf 150°C

Füllung: 100g Fische, 80-100g Puderzucker,  
3 Päck. Philadelphia (ca 175g)  
1 Päck. Saure Sahne (ca 200g)  
1/2 Bio Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft  
1 Vanilleschote 3 Eier

Galles zusammen gut durchmischen



• Boden aus dem Eisfach nehmen,  
Füllung einfüllen, dann gleich in Ofen  
150°C / 45 min / unterste Schiene

• Der Kuchen soll mindestens 5 Std.  
im Ofen auskühlen, am besten  
übernacht. Dann bis zum servieren  
in Kühlschrank stellen.

