



KIND IST KÖNIG

*Lieblingsrezepte, wertvolle Tipps & Tricks
für eine optimale Kinderernährung und
pfiffige Mahlzeiten in der Familie*



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

dies ist ein Buch für alle Mamas und Papas, die oft nicht mehr wissen, was sie ihren Kindern noch kochen könnten, um sie gesund zu ernähren und gleichzeitig auch zufrieden zu stellen!

Als Mutter von fünf Kindern war das auch für mich schon immer eine Herausforderung, und in all den Jahren ihres Heranwachsens konnte ich vieles darüber lernen. Doch damit nicht genug: Mit meinem Unternehmen **KINDERMENÜ KÖNIG** stelle ich mich schon seit 1992 der Aufgabe, Kinder in und um München mit gesundem Mittagessen zu versorgen. So wurden im Laufe der Jahre aus 5 Kindern mehr als 8.000 Kinder, die täglich von mir bekocht werden!

Natürlich ist es wichtig für uns Eltern, jedem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Dabei spielt das Thema „Ernährung“ eine große Rolle. Kinder entwickeln bereits in den ersten Lebensjahren ihr Geschmacksempfinden, ihre Essgewohnheiten und ihre Geschmacksvorlieben. Diese behalten sie ein Leben lang bei, also sollten wir bereits von Anfang an auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten.

Mein Team und ich orientieren uns bei der Zusammenstellung unserer Menüpläne an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Aber die Grundvoraussetzung, um unsere Kinder mit der für das Wachstum notwendigen Energie und den erforderlichen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen, sind erstklassige Rohwaren und eine optimale Speisenzusammenstellung - und das können SIE auch!

Doch wie bereiten wir den lieben Kleinen Freude und Genuss an unseren Menüs?

Durch engen persönlichen Kontakt zu unseren Kunden in den Kindergärten und Schulen sind wir laufend darüber informiert, wie bestimmte Speisen angenommen werden. Über die Jahre haben wir deshalb vieles über die Vorlieben der Kinder erfahren. Wir konnten herausfinden, mit welchen Tricks es gelingt, auch den größten Gemüsekasper an gesundes Essen heranzuführen.

Unseren Erfahrungsschatz in Sachen Lieblingsgerichte, zahlreiche Tipps zur praktischen Umsetzung sowie viele weitere wertvolle Informationen rund um das bunte Thema „Kinderernährung“ habe ich gemeinsam mit meinem Team in dem Kochbuch „Kind isst König“ für Sie zusammengefasst.

Darf ich Sie einladen, die Mahlzeiten auch in Ihrer Familie gesund, vielseitig und pfiffig zu gestalten?! Viel Freude beim Schmökern, Kochen und Genießen wünschen Ihnen

Ihre Astrid Penn & MitarbeiterInnen



INHALT

ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN FÜR KINDER?

BASICS 18

Geflügelfond	21
Béchamelsauce	23
Basissauce	25
Tomatensauce	27
Salatsaucen	29
Semmeln	31
Pizzateig	33
Nudelteig	35

SNACKS 36

Rohkost-Sticks mit Dip	39
Friskäse Sandwich	41
Ofenkartoffel mit Sauerrahm	43
Quiche Lorraine	45

VORSPEISEN & SUPPEN 46

Grießnockerlsuppe	48
Kaspressknödelsuppe	51
Linsensuppe mit Geflügel-Wienern.....	53
Minestrone	55
Caesar Salad	57
Farmersalat	59
Gebundene Gemüsesuppe.....	61

PASTA 62

Spinat-Ricotta-Ravioli	65
Tagliatelle Carbonara	67
Spaghetti Bolognese	69
Lasagne	71
Schinkennudeln mit Tomatensauce	73

HAUPTSPEISEN 74

Fleischpflanzerl	
mit Kartoffelbrei	77
Quarkspätzle	79
Chicken Curry	81
Wiener Schnitzel	83
Fisch mit Kartoffelecken	85
Hähnchengeschnetzeltes	87
Rindergulasch	89

DESSERTS 94

Obstsalat	97
Kaiserschmarrn	99
Apfelkücherl	101
Milchreis	103
Vanille- &	
Schokopudding	105
Pfannkuchen	107
Fruchtjoghurt	
und Milchshake	109

EXTRAS 110

Bruschetta mit Tomaten	
und Parmesan	113
Schinken-Käse-Toast	115
Pizza Margherita	117
Quarkspätzle	119
Schokokuchen	121

BEISPIEL- WOCHENMENÜPLAN 122

SAISONKALENDER FÜR GEMÜSE UND OBST 124

PIZZAFISCH MIT VOLLKORNREIS

Zutaten für 4 Personen:

250 g Vollkornreis
4 Stück Seelachsfilet á 150 g
Salz, Pfeffer
2 EL Mehl
2 EL Öl
2 große Tomaten
1 EL Kräuter der Provence
1 Zwiebel
1 EL Butter
250 g geriebener Mozzarella
4 Zitronenscheiben



Königstipp:
*Auf der Spur - Seefisch
enthält das Spurenelement
Jod. Dieses brauchen wir
für die Bildung der Schild-
drüsenhormone, die unse-
ren Stoffwechsel regu-
lieren.*

Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Währenddessen Öl in der Pfanne erhitzen. Die Fischfilets kurz darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Nun die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in heißer Butter glasig werden lassen. Tomatenwürfel zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Zwiebel-Tomaten-Mischung auf den Fischfilets verteilen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Die Fischfilets im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene überbacken, bis der Käse sich goldbraun färbt (8 - 10 Minuten). Den Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen. Pizzafisch mit Reis und Zitrone anrichten und genießen.



IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2012

Kindermenü König

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung auf elektronischen Systemen.

Dieses Buch zu scannen, zu verändern, in jedweder Art zu speichern/zu verwerten ist ohne schriftliche Autorisierung des Autors nicht gestattet.

Alle Inhalte sind sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen- Sach- und/oder Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Kindermenü König

Inhaberin Astrid Penn

Moosburger Straße 12

80993 München

Tel: 089/323 23 99

Fax: 089/323 14 21

E-Mail: info@kindermenue-koenig.de

www.kindermenue-koenig.de

Herausgeber:

Konzept:

Astrid Penn

Jason Montague, Küchenchef und Food-Designer

Karolina Röthenbacher, Dipl. oec. troph. (univ.)

Nina Pediconi, Vertriebsleitung und Wirtschaftsfachwirtin

Christine Kienle, Dipl. oec. troph. (univ.)

Sarah Lau <http://sarahmarielau.prositle.com>

Reiner Schmitz

Gestaltung:

Fotos:

Foodstyling:

Rezepte:

Ernährungswissenschaftliche Texte: Karolina Röthenbacher, Dipl. oec. troph. (univ.)

Herstellung:

Rapp Druck