

ALEXMENÜ

Jetzt wird's lecker!



- Ausgabe 1 -

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur wichtig für dein Wachstum und dein allgemeines Wohlbefinden, sondern auch für dein tagtäglich konzentriertes Lernen. **Aber was genau heißt eigentlich „ausgewogene Ernährung“?** Orientierung bieten die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Darin heißt es z. B., dass es wichtig ist, fünf Mal am Tag Gemüse und Obst zu essen. Auf deinem Speiseplan sollten neben hochwertigen Eiweißen auch Fisch und Geflügel stehen sowie komplexe Kohlenhydrate, die z. B. in Vollkornprodukten oder Kartoffeln enthalten sind.

Hopsi & Klopsi und das Team von ALEXMENÜ, stehen seit 1990 für gesunde Ernährung in der Kindergarten- und Schulverpflegung. Um zu zeigen, dass gesund auch lecker sein kann, haben wir dieses Rezeptheft zusammengestellt. Viele der Gerichte finden sich auf unseren Speiseplänen wieder und einige setzen wir auch in Ernährungsprojekten mit Kita- und Schulkindern um.

Wir wünschen dir und deiner Familie viel Spaß beim Nachkochen!

Inhalt

Hauptgerichte

Chili con Carne mit Naturreis und Käse
Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan
Pellkartoffeln mit Frühlingsquark
Eier in Senfsoße mit Kartoffeln
Fruchtiges Fischcurry mit Reis



Beilagen

Gemüesticks mit Quarkdip
Gemischter Salat
Frischer Gurkensalat
Möhren-Zucchini-Rohkost
Fantasievolle Gemüsetiere



Desserts

Waffeln mit Apfelmus
Grüner Smoothie mit Banane und Apfel
Käsekuchen im Glas

Hauptgerichte - Leckere Sattmacher

Chili con Carne mit Naturreis und Käse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

300 g Reis (ungeschält)

160 g Kidneybohnen

1 Zwiebel

3 EL Rapsöl

250 g gemischtes Hackfleisch

250 g Paprika

250 g Tomaten

150 g Mais

60 g Gouda

n. B. Salz, Pfeffer, Oregano



Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Zwiebel fein würfen, in Öl andünsten und das Hackfleisch anbraten.

Paprika und Tomaten waschen und würfeln. Zusammen mit dem Mais und den Kidneybohnen zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Belieben würzen und 20 Minuten garen.

Käse reiben und über das Gericht streuen.



Hauptgerichte - Leckere Sattmacher

Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

250 g Vollkornspaghetti

250 g Schältomaten

1/2 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 EL Zucker

50 g Parmesan

n. B. Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum



Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Für die Tomatensoße Zwiebeln fein haken, in Olivenöl dünsten und gewürfelte Schältomaten hinzufügen. Die Soße mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und anschließend pürieren.

Parmesan reiben und über die Soße streuen.



Hauptgerichte - Leckere Sattmacher

Pellkartoffeln mit Frühlingsquark

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

600 g Kartoffeln

1 kg Magerquark

5 EL Milch

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Radieschen

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 Handvoll Kresse

n. B. Salz, Pfeffer

Die gewaschenen Kartoffeln in Salzwasser garen und anschließend abgießen.

Den Quark mit Milch verrühren, sodass eine glatte Masse entsteht. Frühlingszwiebeln, Radieschen, Petersilie und Kresse waschen, klein schneiden und unter den Quark rühren. Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Hauptgerichte - Leckere Sattmacher

Eier in Senfsoße mit Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

900 g festkochende Kartoffeln

4 Eier

2 EL Mehl (Typ 405)

40 g Butter

200 ml Milch (1,5% Fett)

200 ml Gemüsebrühe

30 g Senf

50 ml Sahne (30% Fett)

n.B. Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die Eier hart kochen.

Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Unter Rühren die Gemüsebrühe hinzugeben und mit Milch angießen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Senf, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Eier hinzugeben und mit Sahne verfeinern.



Hauptgerichte - Leckere Sattmacher

Fruchtiges Fischcurry mit Reis

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

300 g Reis

200 g Lachs

200 g Seelachs

1 EL Zitronensaft

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Rapsöl

1/2 Zwiebel

400 g Porree

75 g Tomaten

1 - 2 Äpfel

75 ml Milch (1,5% Fett)

75 ml Saure Sahne

etwas Stärke

n.B. Curry, Salz, Pfeffer, Basilikum



Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Beide Fischarten in Stücke schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Gemüsebrühe auf dem Herd ziehen lassen, bis diese gar sind.

Zwiebelwürfel in der Pfanne in Öl andünsten, Porreeringe hinzufügen und mit Currypulver bestreuen. Apfelspalten und Tomatenstücke hinzugeben. Etwas von der Gemüsebrühe nehmen und damit ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.

Milch mit der Stärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen. Mit der Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Fischstücke hinzugeben.





Beilagen - Gesund und bunt

Gemüsesticks mit Quark

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

Gemüsesticks

250 g frisches Gemüse nach Wahl,
z. B. Möhren, Paprika, Gurke,
Kohlrabi

Quarkdip

125 g Magerquark
3 EL Joghurt (fettarm)
1 TL Olivenöl

n. B. Salz, Pfeffer, Dill, Petersilie



Gemüse waschen und bei Bedarf schälen. Anschließend in mundgerechte Stücke, wie Stäbchen oder Scheiben schneiden.

Für den Dip den Magerquark, Joghurt und Olivenöl verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Tipp: Der Dip kann auch mit einem Teelöffel süßem Senf oder Paprikapaste verfeinert werden.



Beilagen - Gesund und bunt

Gemischter Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

250 g Lolloalat

50 g Paprika

50 g Gurke

50 g Tomaten

20 ml Balsamicoessig

20 ml Olivenöl

n. B. Salz, Pfeffer, Senf

Gemüse waschen und bei Bedarf schälen.

Den Salat in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Paprika, Gurke und Tomaten in Scheiben oder Würfel schneiden und unter den grünen Salat heben.

Aus Olivenöl und Balsamicoessig das Dressing zubereiten und mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken.



Beilagen - Gesund und bunt

Frischer Gurkensalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

300 g Gurken

1 EL Kräuteresig

1-2 EL Rapsöl

n. B. Dill, Schnittlauch, Salz, Pfeffer



Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Ein Dressing aus Essig, Öl, Dill, Schnittlauch, Salz und Pfeffer zubereiten und unter die Gurkenscheiben mischen. Vor Verzehr noch etwas durchziehen lassen.



Beilagen - Gesund und bunt

Möhren-Zucchini- Rohkost

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

200 g Möhren

200 g Zucchini

1 Apfel

2 EL Olivenöl

1 EL Essig

1/2 Bund Schnittlauch

1 Spritzer Zitronensaft

n. B. Zucker, Salz



Zucchini und Apfel waschen sowie die Möhren schälen.

Das Gemüse z. B. durch einen Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Alternativ in kleine Würfel schneiden.

Aus Olivenöl, Essig und Schnittlauch das Dressing zubereiten und über das Gemüse geben. Mit Zitronensaft abschmecken.



Beilagen - Gesund und bunt

Fantasievolle Gemüsetiere

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

Gemüse-Fliege

- 1 Gurke
- 4 Cherrytomaten
- 1 Radieschen
- 2 Halme Schnittlauch
- 1 Möhre
- 12 Körner, z.B. Pinien- oder Kürbiskerne



Alle Zutaten gründlich waschen.

Für den Körper der Fliege die Gurke vierteln und für die Beine die Möhre in Streifen schneiden. Auf das Gurkenviertel zwei Gurkenscheiben legen, die als Grundlage für die Augen dienen. Darauf kommen zwei Radieschenscheiben sowie zwei Olivenscheiben. Aus zwei Tomatenhälften werden die Flügel gelegt. Der Schnittlauchhalm wird zum Rüssel und die Möhrenstreifen mit den Körnern zu den Beinen bzw. Füßen.

Tipp: Für die Pupillen und die allgemeine Befestigung etwas Joghurt nehmen. Probiert auch die anderen Gemüsetiere aus oder kreiert eure eigenen!





Desserts - Kleine Glücklichermacher

Waffeln mit Apfelmus

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

Waffeln

- 50 g weiche Butter
- 3 EL Zucker
- 1/2 Pkg Vanillezucker
- 2 Eier
- 125 g Quark
- 115 g Mehl
- 1/4 Pkg Backpulver
- 1 Prise Salz
- 4 EL Mineralwasser

Apfelmus

- 1 kg Äpfel
- 80 ml Wasser
- 2 Vanilleschote
- 2 EL Zucker
- 1/2 Zitrone
- 1 Prise Zimt



Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier trennen und Eigelbe einzeln unterrühren. Quark ebenfalls unterheben.

Mehl mit Backpulver und einer Prise Salz mischen. Die Mischung abwechselnd mit dem Mineralwasser unter den Teig rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Die Waffeln im vorgeheizten Waffeleisen für 3 - 4 Minuten goldgelb ausbacken.

Einen Topf mit Wasser, Zucker und dem Mark der Vanilleschoten zum Kochen bringen. Die klein geschnittenen Äpfel mit Zitrone beträufeln und in dem Wasser für ca. 15 Minuten kochen und danach pürieren. Bei Wunsch mit etwas Zimt verfeinern.



Desserts - Kleine Glücklichermacher

Grüner Smoothie mit Banane und Apfel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

2 Bananen

2 Handvoll Spinat

2 Äpfel

1 TL Kokosöl

200 ml Apfelsaft

200 ml Wasser



Die Banane schälen und klein schneiden. Die Äpfel sowie den Spinat waschen und zerkleinern.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Den Smoothie in Gläser füllen und genießen!



Desserts - Kleine Glücklichermacher

Käsekuchen im Glas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN*

- 4 Vollkornkekse
- 12 EL Magerquark
- 4 EL Joghurt
- 3 TL Vanillezucker
- 12 EL Beeren
- 4 TL Marmelade
- 1 Prise Zimt



Den Boden bilden die zerbröselten Vollkornkekse mit einer Prise Zimt.

Für die Käsekuchencreme den Magerquark, Joghurt sowie den Vanillezucker glatt verrühren und auf den Keksboden geben.

Für die Beerencreme werden die Marmelade und ein Teil der Beeren vermischt und püriert. Als Topping die restlichen, frischen Beeren verwenden.





ALEXMENÜ GmbH & Co. KG | Parchauer Straße 1 B | 39126 Magdeburg
Telefon: +49 (0) 391 30036-36 | Telefax: +49 (0) 391 30036-66
service@alex-menue.de | www.alexmenü.de