

verbraucherzentrale

Niedersachsen

REZEPTSAMMLUNG

ERPROBTE REZEPTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN AUS
NIEDERSÄCHSISCHEN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

ANLÄSSLICH VON

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

Inhalt

Einführungen und Erläuterung - „KITas auf EssPedition“ unter dem Motto „Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt“	4
Übersicht - Rezepte mit bestimmten Eigenschaften	5
Suppen & Eintöpfe	6
Iranischer Bohneneintopf – Jona-Kita Grone, Göttingen	7
Erbsensuppe – Städtische Kindertagesstätte Pfälzerstraße, Braunschweig	8
Afrikanische Kichererbsensuppe – Thomas Kita „In der Dodesheide“, Osnabrück	9
Kichererbsensuppe – AWO-KiTa-Mosaik, Osnabrück	10
Exotische Linsensuppe – Kita Weyhe-Mitte, Weyhe	11
Exotische Linsensuppe – Matthäus Kita, Osnabrück	12
Indische Linsensuppe – St. Marien Kita Flohrstraße, Osnabrück	13
Kürbis-Linsen-Eintopf – KiTa Die Schmuddelkinder e. V., Wolfsburg	14
Linsencurry-Suppe – DRK Kindertagesstätte Am Rathausplatz, Cuxhaven	15
Linseneintopf mit Petersilienwurzel – Ev. Kinderkrippe Paul-Oeser-Straße, Osnabrück	16
Linsensuppe – Kerkenkita St. Lutgeri, Wolfsburg	17
Linsensuppe Kigaluga mit ...	
... → „Kinder-Brötchen“ – Kindertagesstätte „Kigaluga“	18
Salzgitter	19
Linsensuppe mit zweierlei Linsen – Ev.-luth. Kindertagesstätte der Laurentius-Kirchengemeinde Ohrdorf, Wittlingen-Ohrdorf	20
Minestrone mit roten Linsen – Waldorfkindergarten am Giersberg e. V., Braunschweig	21
Orientalische Linsensuppe – KiTa Allerstraße, Winsen (Aller)	22
Rote-Linsen-Eintopf – DRK Kindertagesstätte Am Rathausplatz, Cuxhaven	23
Rote Linsensuppe – Montessori Kinderhaus, Göttingen	24
Tomaten-Linsen-Suppe – Katholische Kindertagesstätte St. Martin, Seeburg	25

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

Bratlinge	26
Linsenbratlinge – Kindertagesstätte der Elisabethgemeinde, Langenhagen	27
Linsenbratlinge – KiTa „Altes Wasserwerk“, Osnabrück	28
Linsenbratlinge – Kindertagesstätte Moordeich, Stuhr	29
Linsenbratlinge – Kita St. Alfrid, Gifhorn	30
Linsengemüsebratlinge (Zucchini) – Krippe Spatz 21, Braunschweig	31
Linsen-Haferflocken-Bratlinge – Katholischer Kindergarten St. Michael, Papenburg	32
Nuss-Gemüse-Bratlinge – Stephanus-Kindergarten, Braunschweig	33
Hauptgerichte	34
Bunter Kartoffeltopf mit Linsen – Kindertagesstätte Bugenhagen, Hannover	35
Dal Linsen (Linsencurry) – KiTa „Altes Wasserwerk“, Osnabrück	36
Kartoffel-Gemüseauflauf mit Erbsen – St. Johannis Kindergarten, Wolfenbüttel	37
Kichererbsen-Auberginen-Pfanne – Kita Clemensspatzen, Marklohe	38
„Kichergemüse“ – Kindertagesstätte Moordeich, Stuhr	39
Linsen-Gemüse-Topf – DRK-Kindertagesstätte Mörse, Wolfsburg	40
Linsenpfannkuchen nach „Rosengarten Art“ – DRK Kita Rosengarten, Gifhorn	41
Nudelgericht mit Rote-Linsen-Soße mit Möhren – Kita „Am Nordsee“, Sulingen	42
Rote Linsen mit Zucchini – FRÖBEL-Kita SieKids Ackermäuse, Braunschweig	43
Sahne-Linsen-Soße mit Nudeln – Kindertagesstätte Heidkamp, Lüneburg	44
Vegetarisches Chili – Kita Sterntaler, Braunschweig	45
Aufstriche	46
Paprika-Humus nach „türkischer Art“ – Städtische Kindertagesstätte Zeppelinstraße, Hildesheim	47
Linsenaufstrich – AWO Kita Neustadt, Neustadt	48
Roter-Linsen-Aufstrich – KiTa Allerstraße, Winsen (Aller)	49
Weißer-Bohnen-Aufstrich mit Thymian und Orangen – KiTa Allerstraße, Winsen (Aller)	50
Wir wünschen guten Appetit! – Impressionen	51
Notizen	52
Impressum	53



Einführungen und Erläuterungen - „KiTas auf EssPedition“ unter dem Motto „Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt“

Die vorliegende Rezeptbroschüre ist das Ergebnis einer Mitmach-Aktion, zu der die Verbraucherzentrale Niedersachsen im Rahmen ihrer Ernährungsinitiative „KiTas auf EssPedition“ aufgerufen hatte. Das neue Angebot setzt sich für gutes Essen in Kindertagesstätten ein. Es soll dazu anregen, einen Blick über den Tellerrand zu werfen und sich von anderen KiTa-Küchen und -Kulturen inspirieren zu lassen. Ziel ist es, daß sich Interessierte aus Kindertagesstätten zu bedeutenden Ernährungsthemen informieren und austauschen sowie mitgestalten können. Jedes Jahr steht unter einem anderen Motto. Zum Start hieß es: „Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt“. Damit hat die Verbraucherzentrale eine wichtige und oft unterschätzte Lebensmittelgruppe in den Mittelpunkt gerückt. Sie stellt kleine Kraftpakete dar: Erbsen, Linsen & Co. sind u. a. durch ihr hochwertiges Eiweiß wahre Nährstoffwunder. Sie sind vielseitig einsetzbar und eignen sich besonders gut für eine ausgewogene, überwiegend vegetarisch ausgerichtete Kinderernährung. Die Rezeptsammlung soll dazu anregen, die Vielfalt an Gerichten mit Hülsenfrüchten im KiTa-Speiseplan noch stärker zu nutzen. Den Lesern steht hiermit eine bunte Auswahl an erprobten, kindgerechten Rezepten aus der KiTa-Praxis zur Verfügung. Zahlreiche niedersächsische Einrichtungen haben sich beteiligt und Rezepte mit Hülsenfrüchten eingereicht, wofür wir herzlich danken. Die Redaktion hat die Vorlagen leicht überarbeitet, in ein einheitliches Format überführt und in 4 Rezeptrubriken unterteilt. Sie umfassen Suppen und Eintöpfe, Hauptgerichte, Bratlinge sowie Aufstriche. Zahlreiche Hülsenfruchtsorten wurden verwendet, allen voran rote Linsen. Mehrfach kamen Kichererbsen zum Einsatz. Die Palette erstreckte sich über grüne, gelbe und schwarze Linsen sowie die bekannten Tellerlinsen, Belugalinsen, grüne Du Puy oder Padinalinsen bis hin zu grünen Mungobohnen, Schwarzen Augenbohnen (auch Kuhbohnen genannt) und roten Bohnen.

Hinweise zu den Rezepten

KiTa-gerecht und vegetarisch lauteten die Kriterien für die Hülsenfrucht-Rezepte. Sie beziehen sich auf 10 Kinderportionen. Die Lebensmittelmengen müssen evtl. je nach Appetit und Alter der Kinder in den KiTa-Gruppen angepasst werden. Einige Rezepte sind extra ausgewiesen als „zum Mitmachen für Kinder geeignet“, was durch ein Symbol kenntlich gemacht ist. Teilweise sind bei den verwendeten Zutaten Austauschempfehlungen angegeben oder die Rezepte wurden durch kleine Praxis-Tipps ergänzt. Aufgrund von Unverträglichkeiten hat die Redaktion eine Übersicht erstellt, aus der schnell Gerichte ersichtlich sind, die Milch-, Ei- und/oder Gluten-frei sind. Daneben wurden auch vegane Rezepte ausgewiesen. Allerdings sollte dabei beachtet werden, dass die ausgewiesenen Eigenschaften zum Teil erst durch Veränderungen der Rezeptur realisierbar sind.

Symbol- und Zeichenerklärung



„Rezept ist zum Mitmachen für Kinder geeignet“, so der Hinweis des Einsenders

Maßeinheiten und Abkürzungen

Kürzel	EL	TL	l	ml	g	kg	Bd.	Stg,	TK
Einheit/ Begriff	Esslöffel	Teelöffel	Liter	Milliliter	Gramm	Kilo- gramm	Bund	Stange	Tiefkühl- kost

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

Übersicht - Rezepte mit bestimmten Eigenschaften

Rezept auf Seite	Milchfrei	Eifrei	Glutenfrei	Vegan
7		X	X	
8	X	X	X	X
9		X	„X“	
10	„X“	X	X	„X“
11	X	X	X	X
12	X	X	X	X
13		X	X	
14	X	X	„X“	X
15	X	X	X	X
16	X	X	X	„X“
17	X	X	X	X
18	X	X	„X“	X
19		X		
20	X	X	X	X
21		X		
22	X	X	X	X
23	X	X	„X“	X
24		X	X	
25	X	X	„X“	X
27				
28	X	„X _m “		„X _m “
29	X			
30	„X“			
31	X			
32	X	X		X
33				
35		X	X	„X“
36	X	X	„X“	X
37		X	X	
38		X		
39	X	X	X	X
40		X	X	
41	X	X	X	X
42	X	X	„X“	X
43	X	X	X	„X“
44		X		
45	X	X	X	X
47	X	X	„X“	X
48		X	„X“	
49		X	X	
50	X	X	X	X

„x“ – ist möglich, allerdings ohne Berücksichtigung des Tipps

„x_m“ – ist möglich, unter Beachtung einer Zutaten-Austausch-Empfehlung

Weitere Informationen und Angebote der Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. für niedersächsische Kindertagesstätten gibt es unter www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/ernaehrung-schule-kita/ernaehrung-kindertagesstaetten

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

SUPPEN & EINTÖPFE



KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

IRANISCHER BOHNEN EINTOPF

Menge	Zutaten
50 g	Schwarze Augenbohnen
2 (~100 g)	Zwiebeln
	Rapsöl
	Wasser zum Ablöschen
100 g	Grüne Mungbohnen
125 g	Grüne Linsen
1 (250 g)	Kohlrabi
175 g	Basmati Reis
	Jodsalz
	Ingwer-Pulver
	Kreuzkümmel
	ggf. Brühe
75 g	Sahne
75 g	Butter
1 Becher (500 g)	Joghurt, 1,5 % Fett
	Dill, frisch

So wird´s gemacht:

Schwarze Bohnen am Vortag einweichen. Zwiebel schälen, klein hacken und glasig anbraten. Die eingeweichten Augenbohnen dazugeben, mit Wasser ablöschen und ca. 20 Min. kochen. Grüne Mungbohnen sowie Linsen waschen und zugeben, alles zusammen ca. 10 Min. weiterkochen. Kohlrabi schälen, klein raspeln und zusammen mit dem zuvor gewaschenen Reis zufügen; dann kochen, bis der Reis gar ist. Das Eintopfgericht abschließend mit Salz, Ingwer, Kreuzkümmel – wer mag Brühe – würzen; mit Sahne und Butter verfeinern. Joghurt in die Mitte geben und mit Dill bestreut servieren.

Tipp:

Alternativ passt Parboiled oder Naturreis.

Butter und/oder Sahne kann gern reduziert werden.

Vielen Dank an Monireh Amirshakari, Erzieherin Jona-KiTa Grone, Göttingen für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

ERBSENSUPPE



Menge	Zutaten
500 g	Möhren
1-2 (~100 g)	Petersilienwurzeln
1-2 (~80 g)	Zwiebeln
500 g	Kartoffeln
1 kg	Erbsen, TK
2 EL	Rapsöl
2 l	Gemüsebrühe
	Liebstockel, getrocknet
	Jodsalz, Pfeffer nach Geschmack

Variations-Möglichkeit

Erbsen, getrocknet & eingeweicht

So wird's gemacht:

Möhren und Petersilienwurzeln putzen, Zwiebeln schälen, Kartoffeln waschen. Alle Zutaten fein würfeln und zusammen mit den Erbsen in Öl andünsten. Brühe hinzufügen und dann ca. 15-20 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Liebstockel, Salz sowie Pfeffer würzen.

Tipp:

Die Suppe schmeckt auch püriert.

Vielen Dank an Bärbel Ilse, Hauswirtschaftskraft Städtische Kindertagesstätte Pfälzerstraße, Braunschweig für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

AFRIKANISCHE KICHERERBSENSUPPE

Menge	Zutaten
1 (50 g)	Zwiebel
2 (1 kg)	große Süßkartoffeln
	Rapsöl zum Anbraten
1 EL	Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
1 Glas (Abtropf-gewicht 200 g)	Kichererbsen
	Koriander, Kurkuma, Jodsalz
1 (~200 g)	Zucchini
100 g	Naturjoghurt
2	Knoblauchzehen
1 Bd.	glatte Petersilie

So wird's gemacht:

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Beides in Rapsöl anbraten. Tomatenmark kurz mit anrösten, dann mit der Brühe ablöschen. Die Kichererbsen abgießen, zufügen und mit den Gewürzen abschmecken; 5 Min. köcheln lassen. Nun die Zucchini in Scheiben schneiden, dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Joghurt mit dem zuvor gepressten Knoblauch verrühren. Petersilie kleinschneiden, die Suppe mit einem Joghurt-Klecks in der Mitte anrichten. Die Petersilie um den Joghurt geben.

Tipp:

Als Beilage aus Dinkelmehl gebackenes Brot reichen.

Vielen Dank an Andrea Schulz, Küchenleitung Thomas KiTa „In der Dodesheide“, Osnabrück für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

KICHERERBSENSUPPE



Menge	Zutaten
150 g	Kichererbsen, über Nacht einweichen
2	Knoblauchzehen
2 (~100 g)	Zwiebeln
1-2 (~150 g)	Möhren
1 (~150 g)	Grüne Paprika
250 g	Kartoffeln
2-3 EL	Rapsöl
je 1 Prise	Kurkuma, Kumin, Koriander
2 EL	Tomatenmark
1 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Zitronensaft, Zucker
4 EL	frische Petersilie, gehackt

So wird's gemacht:

Kichererbsen abspülen und in reichlich Wasser aufgesetzt ca. 40 Min. kochen. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, Möhren, Paprika und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen im Öl anschmoren. Kichererbsen, Gewürze, Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben und garen. Mit Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken, dann mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Zu der Suppe passt ein Klecks Naturjoghurt pro Portion.

Vielen Dank an Barbara Kossenjans, Hauswirtschaftsleiterin AWO-KiTa Mosaik, Osnabrück für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

EXOTISCHE LINSENSUPPE

Menge	Zutaten
600 g	Möhren
600 g	Süßkartoffeln
1 (~ 50 g)	Zwiebel
	Rapsöl
	evtl. Knoblauch
1 l	Wasser
200 g	Rote Linsen
200 g	Beluga Linsen
200 g	Padina Linsen
400 g	Kokosmilch
	Koriander, frisch
	Curry, Zitrone
	Jodsalz, Pfeffer

Variations-Möglichkeit

Kartoffeln

So wird's gemacht:

Gemüse vorbereiten: Hierfür Möhren und Süßkartoffeln würfeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und – wer mag – mit einer gepressten Knoblauchzehe in Öl glasig dünsten. Wasser angießen, gewürfeltes Gemüse mit den Linsen zufügen und ca. 30 Min. garen. Kokosmilch zugeben und mit Kräutern und Gewürzen sowie etwas Zitronensaft abgeschmeckt servieren.

Tipp:

Man kann auch andere Linsen verwenden. Wichtig ist hierbei eine gleich lange Garzeit.

Vielen Dank an Anke Kramer, Köchin KiTa Weyhe-Mitte, Weyhe für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

EXOTISCHE LINSENSUPPE



Menge	Zutaten
600 g	Kürbis oder Möhren
400 g	Rote Paprika
2	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
300 g	Gelbe Linsen
1 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz
1 EL	Currypulver oder -paste
200 ml	Kokosmilch

So wird's gemacht:

Kürbis (oder Möhren) und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln sowie Knoblauch putzen, dann fein würfeln. Öl erhitzen, darin die Zwiebeln, Knoblauch, das Gemüse und die zuvor gewaschenen Linsen anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Etwas Salz sowie Currypaste zugeben; 15-20 Min. köcheln lassen. Kokosmilch angießen und abschmecken.

Tipp:

Es können auch noch Kartoffeln, Sellerie und Zucchini dazugegeben werden; damit wird die Suppe bunter. Die Wassermenge sollte dann etwas angepasst werden.

Vorsicht bei Currypaste! Sie kann unter Umständen sehr scharf sein.

Vielen Dank an Cordula Renn-Lauwerth, Köchin Matthäus KiTa, Osnabrück für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

INDISCHE LINSENSUPPE

Menge	Zutaten
2 (100 g)	Zwiebeln
2-3	Knoblauchzehen
60 g	Butter
300 g	Rote Linsen
1 TL	Kurkuma
1 TL	Garam Masala
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 l	passierte Tomaten
1 l	Gemüsebrühe
400-600 ml	Kokosmilch
Nach Geschmack	Chili, Jodsalz, Zucker, Zitronensaft ggf. Crème fraîche

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

So wird's gemacht:

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, anschließend zusammen mit der Butter, den Linsen, Kurkuma, Garam Masala und Kreuzkümmel andünsten – vorsichtig, damit es nicht anbrennt! Die passierten Tomaten und die Brühe dazugeben. Alles auf kleiner Stufe etwa 20 Min. köcheln lassen. Suppe gut pürieren. Mit Kokosmilch, Chili, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Ggf. mit Crème fraîche garnieren.

Tipp:

Letzter Pfiff: Die Suppe noch mit gerösteten Speck- und Dattelwürfeln bestreuen.

Vielen Dank an Dorothea Heinisch, Köchin St. Marien KiTa Flohrstraße, Osnabrück für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

KÜRBIS-LINSEN-EINTOPF



Menge	Zutaten
2 (~100 g)	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
500 g	Hokkaidokürbis
200 g	Staudensellerie
500 g	Kartoffeln
200 g	Teller-Linsen
2 EL	Rapsöl
1,5 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Gemüse waschen, putzen und alles in Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel anschwitzen. Gemüse und Linsen zufügen und mit andünsten. Gemüsebrühe zugeben und 25-30 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Dazu schmeckt Vollkornbrot.

Vielen Dank an Ilona Garche, Köchin KiTa Die Schmuttelkinder e.V., Wolfsburg für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

Linsencurry-Suppe

Menge	Zutaten
900 g	Süßkartoffeln, kleine Würfel
900 g	Möhren, kleine Würfel
1 (ca. 280 g)	Gemüsezwiebel, gewürfelt
	Rapsöl zum Andünsten
4 EL	Curry
450 g	Rote Linsen
6-8	Knoblauchzehen, gewürfelt
1 l	Gemüsebrühe
1 l	Kokosmilch
60 g	Ingwer, gerieben
	Jodsalz, Pfeffer
1-2 Bd.	Petersilie, gehackt
	Zitronensaft

Variations-Möglichkeit

Der Anteil der Kokosmilch kann verringert werden, dann durch Gemüsebrühe ersetzen.

So wird´s gemacht:

Süßkartoffeln, Möhren und Zwiebeln in Öl andünsten. Curry, Linsen und Knoblauch kurz mit anschwitzen. Brühe dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen, dann Kokosmilch und Ingwer dazugeben und durchziehen lassen. Zum Schluss mit Jodsalz, Pfeffer sowie Petersilie würzen und mit dem Zitronensaft abrunden.

Vielen Dank an Heike Bartel und Nadine Baumann, Köchinnen DRK KiTa Am Rathausplatz, Cuxhaven für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSENEINTOPF MIT PETERSILIENWURZEL

Menge	Zutaten
250 g	Linsen (z. B. Braune Teller-Linsen)
750 g	Kartoffeln
2 (200 g)	Möhren
1 (120 g)	Petersilienwurzel
1 Stg. (200 g)	Lauch
1/4 Knolle (200 g)	Sellerie
	Wasser
	Jodsalz, Pfeffer
	Petersilie, gehackt
	evtl. Essig

So wird´s gemacht:

Linsen waschen und einweichen. Dann nach Anweisung kochen. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzel, Lauch sowie Sellerie waschen; alles bis auf Lauch schälen. Das ganze Gemüse kleinschneiden und in einem separaten Topf 20 Min. – mit ausreichend Wasser aufgefüllt – kochen. Linsen zugeben und mit Salz, Pfeffer und evtl. Essig abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Tipp:

Dazu können (Geflügel-)Wurstchen gereicht werden.

Vielen Dank an Elke Bernhold, Köchin Ev. Kinderkrippe Paul-Oeser-Straße, Osnabrück für das Rezept.

LINSENSUPPE

Menge	Zutaten
500 g	Teller-Linsen
2 l	Gemüsebrühe
3 (~150 g)	mittelgroße Zwiebeln
760 g	Kartoffeln
2 Bd.	Suppengrün (Porree, Möhren, Sellerie)
2 EL	Rapsöl
1 EL	Majoran, getrocknet
1 EL	Liebstöckel, getrocknet
	Jodsalz, Pfeffer
	evtl. etwas Essig
3 EL	Petersilie, gehackt

So wird´s gemacht:

Linsen am Vortag einweichen. Linsen mit dem Wasser, der Gemüsebrühe und den getrockneten Kräutern zum Kochen bringen, ca. 30 Min. garen.

Gemüse putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, übriges Gemüse zufügen und kurz anschwitzen. Die Zutaten zu den Linsen geben und weitere 20-30 Min. garen. Mit den Gewürzen und Jodsalz abschmecken. Nach Belieben mit Zucker und Essig abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber streuen.

Vielen Dank an Siegrid Haase, Küchenleitung Kerkenkita St. Lutgeri, Wolfsburg für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSENSUPPE KIGALUGA

Menge	Zutaten
250 g ca.1,5 l	Tellerlinsen Gemüsebrühe Maggikraut (Liebstöckel)
600 g	Kartoffelwürfel
200 g	Möhrenwürfel
200 g	Knollen-Selleriewürfel
200 g	Porree, in Ringe
	Jodsalz, Pfeffer
	Senf

So wird's gemacht:

Linsen in der Gemüsebrühe mit dem Liebstöckel fast gar kochen* (Garzeit 45-60 Min., Einweichen über Nacht verkürzt die Kochzeit). Gemüse dazugeben und weitere 15-20 Min. garen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp:

Dazu passt sehr gut ein Vollkornbrötchen oder Vollkorn-Knäckebrötchen; S. Rezeptvorschlag nächste Seite.

Vielen Dank an Dagmar Schrader, Köchin KiTa "Kigaluga", Salzgitter für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

„KINDER-BRÖTCHEN“

Menge	Zutaten
500 g	Vollkornmehl
1 Pck.	Trockenhefe
	Jodsalz
1 Prise	Zucker
1 Becher (200 g)	Schmand
	Zucker
1/4 l	lauwarmes Wasser
200 g	Sesam, Mohn oder Sonnenblumenkerne

So wird's gemacht:

Hefeteig herstellen, gehen lassen, kleine Brötchen formen, mit Wasser bestreichen, einritzen, mit z. B. Sesam bestreuen. Auf mit Backpapier belegten Blechen legen. Dazu den Konvektomaten auf 160 °C vorheizen, mit „Heißdampf“ 10-15 Min. backen.

Vielen Dank an Dagmar Schrader, Köchin KiTa "Kigaluga", Salzgitter für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSENSUPPE MIT ZWEIERLEI LINSEN



Menge	Zutaten
250 g	Braune Linsen, geschält
250 g	Gelbe Linsen, geschält
500 g	Suppengrün (Porree, Möhren, Sellerie)
4	Knoblauchzehen
2 (~100 g)	Zwiebeln
5 EL	Olivenöl (zum Braten geeignet)
2,5 l	Gemüsebrühe
4 Zweige	Thymian
4	Lorbeerblätter
500 g	Tomaten
6-8 TL	Balsamico oder Zitronensaft (dann 1 Prise Zucker dazu)
	Jodsalz, Pfeffer

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

So wird's gemacht:

Die braunen Linsen waschen und 2 Stunden einweichen. Die gelben Linsen brauchen nicht eingeweicht werden. Suppengrün waschen, trocknen und klein schneiden, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Gemüse in Öl anbraten und mit Brühe angießen. Lorbeer und Thymianzweige zugeben. 10 Min. köcheln lassen. Tomaten entkernen und würfeln, in die Suppe geben und weitere 15 Min. kochen. Linsen zugeben und weitere 10 Min. kochen. Zum Schluss mit Balsamico oder Zitronensaft, etwas Zucker, Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Durch die Tomaten erhält diese Linsensuppe eine schöne, fruchtige Note und schmeckt sehr lecker.

Tipp:

Die braunen Linsen behalten beim Kochen ihre Form, die gelben Linsen kochen breiig ein und geben der Suppe so eine gebundene Konsistenz.

Vielen Dank an Christina Storr, Erzieherin Ev.-luth. Kindertagesstätte der Laurentius-Kirchengemeinde Ohrdorf, Wittingen/ Ohrdorf für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

MINISTRONE MIT ROTEN LINSEN

Menge	Zutaten
250 g	Suppennudeln
400 g	Zucchini
200 g	Möhren
200 g	Mais
40-60 g	Butter
3 (~120 g)	Zwiebeln
1 großes Glas (800 g)	Tomaten, geschält und gewürfelt
200 g	Rote Linsen
ca. 2 l	Gemüsebrühe
	Sojasoße
	glatte Petersilie, gehackt

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

Frische Tomaten

Salz, Pfeffer, Maggikraut

So wird´s gemacht:

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Zucchini waschen und in Würfel schneiden, Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Gemüse mit dem Mais zusammen in etwas Butter leicht andünsten. Tomaten und Linsen zugeben. Zwiebeln schälen, pürieren und dann zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 10-15 Min. leicht kochen. Abgetropfte Nudeln zum Schluss in die Minestrone geben. Mit Gewürzen abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Die Suppe mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp:

Als Beilage aus Dinkelmehl gebackenes Brot reichen.

Vielen Dank an Uta Führböter, Köchin Waldorfkindergarten am Giersberg e. V., Braunschweig für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

ORIENTALISCHE LINSENSUPPE



Menge	Zutaten
2 (~100 g)	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
500 g	Möhren
1 Stange (~200 g)	Porree
500 g	Rote Linsen
2-4 EL	Rapsöl
1,5 l	Gemüsebrühe
1-2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1-2 TL	Kurkuma
1	Zitrone, davon Saft
	Jodsalz, Pfeffer
1 EL	Zucker

So wird´s gemacht:

Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und der Länge nach halbiert in feine Streifen schneiden. Linsen waschen und abtropfen lassen. Gemüse in Öl andünsten, Linsen zufügen und mit Gemüsebrühe aufgefüllt 20-30 Min. köcheln lassen bis die Linsen zerfallen. Zum Schluss mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

Tipp:

Evtl. für Kinder pürieren.

Vielen Dank an Romy Hopf, Hauswirtschafterin und Svenja Harms, Köchin KiTa Allerstraße, Winsen (Aller) für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

ROTE-LINSEN-EINTOPF

Menge	Zutaten
2 (100 g)	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
40 ml	Olivenöl (zum Braten geeignet)
400 g	Zucchini, in ca. 1 cm dicken Scheiben
400 g	Auberginen, in mundgerechten Stücken
400 g	gelbe Paprika, in mundgerechten Stücken
2 Dosen (à 400 g)	stückige Tomaten
600 ml	Wasser
240 g	Rote Linsen
2 EL	gemischte, getrocknete Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Majoran, Petersilie)
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

Frische Tomaten

So wird's gemacht:

Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und im Öl anschwitzen. Gemüse, Wasser, Kräuter und Gewürze zugeben und ca. 10 Min. garen. Die Linsen dazu geben und nochmal 10 Min. garen und abschmecken.

Tipp:

Mit *(Vollkorn-)*Brot servieren.

Vielen Dank an Nadine Baumann und Heike Bartel, Köchinnen DRK KiTa Am Rathausplatz, Cuxhaven für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

ROTE LINSENSUPPE

Menge	Zutaten
250 g	Kartoffeln
400 g	Karotten
2 TL	Olivenöl (zum Braten geeignet)
1 kleine (ca. 40 g)	Zwiebel, gewürfelt
50 g	Tomatenmark
1 l	Wasser
	Jodsalz
250 g	Rote Linsen
50 g	Butter
1 kleines	Lorbeerblatt
1 Zweig	Minze

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

So wird´s gemacht:

Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen, waschen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, dann das Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen. Die Linsen, das Gemüse, Lorbeerblatt zugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Butter zugeben und alles leicht pürieren (kleine Stückchen dürfen noch sein). Die Minze fein hacken, in die Suppe geben und abschmecken.

Vielen Dank an Sylvia Depre und Hilmiye Montessori Kinderhaus, Göttingen für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

TOMATEN-LINSEN-SUPPE

Menge	Zutaten
1 Stange (200 g)	Porree, in dünne Scheiben geschnitten
1 große (150 g)	Möhre, gewürfelt
1 große (60 g)	Zwiebel, gewürfelt
(ggf. 3	Kartoffeln)*
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL	Olivenöl (zum Braten geeignet)
250 g	Rote Linsen
1,2 l	Wasser
350 ml	Tomatenpüree oder -saft
400 g	gewürfelte Tomaten (aus der Dose)
1	Lorbeerblatt
je ¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel, Koriander, Jodsalz, Pfeffer gehackte Petersilie Toast oder Baguette*

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

Frische Tomaten

Als Vollkornprodukt

So wird's gemacht:

Gemüse im Öl anschwitzen. Linsen abspülen, mit Wasser, Tomaten und Gewürzen zum Gemüse geben. Ca. 30 Min. garen. Lorbeerblatt entfernen und Suppe pürieren.

Tipp:

*Ich gebe noch 3 Kartoffeln zum Gemüse hinzu und reiche Toast oder Baguette zur Suppe. So ist es eine gute Eintopfmahlzeit.

Vielen Dank an Karin Cierpka, Köchin Katholische KiTa St. Martin, Seeburg für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

BRATLINGE



KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSENBRATLINGE

Menge	Zutaten
500 g	Beluga Linsen
2 kleine (300 g)	Zucchini
40 g	getrocknete Tomaten
3	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Eier
1-3 EL	Mehl
2 TL	Curry
	Jodsalz, Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten
500 g	Naturjoghurt
½ Bd.	Minze

So wird´s gemacht:

Zuerst die Linsen nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Zucchini mit der groben Seite der Reibe raspeln und leicht ausdrücken. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen, dann in feine Ringe schneiden und den Knoblauch klein schneiden oder durch eine Presse geben. Die Linsen abgießen und mit den Zucchini, den getrockneten Tomaten, den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch, den Eiern und Mehl nach Bedarf verrühren, bis eine dicke, formbare Masse entsteht. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und Bratlinge formen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Bratlinge darin beidseitig braten bis sie goldbraun sind. Danach auf etwas Küchenpapier legen, um das überschüssige Öl aufzusaugen. Alternativ lassen sich Bratlinge auch gut auf einem gefetteten GN-Blech im Konvektomaten garen. Für den Dip den Joghurt mit klein gehackter Minze vermengen und mit etwas Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Linsenbratlinge mit dem Dip servieren – nach Belieben noch einen frischen Salat dazu.

Vielen Dank an Christopher Skreb und Mandy Sentner, Köche KiTa der Elisabethgemeinde, Langenhagen für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt



LINSENBRATLINGE

Menge	Zutaten
150 g	Gelbe oder Grüne Linsen, getrocknet
90 g	Zwiebeln
100 g	Porree, geputzt
150 g	Möhren, geputzt
40-60 g	Rapsöl zum Anbraten
	Zwiebeln
2	Eier*
3 EL (30 g)	Haferflocken
1-2 TL	Senf
3 EL (30 g)	Paniermehl
	Etwas gehackte Petersilie
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Für die Bratlinge die Linsen in ausreichend Wasser weich garen. Die Zwiebeln fein würfeln, den Porree in feine Streifen schneiden, die Möhren raspeln. Die Linsen mit Zwiebelwürfel, Porreestreifen und Möhrenraspel in etwas Öl in der Pfanne glasig dünsten. Das Gemüse mit Linsen, Eiern, Haferflocken, Senf, Paniermehl, Petersilie und Gewürzen vermischen. Bratlinge formen (Sollte die Masse zu weich sein, etwas Haferflocken/Paniermehl untermengen.). Öl in der Pfanne erhitzen und die Bratlinge goldbraun braten. Evtl. im Backofen bei 150 °C warmhalten. Alternativ lassen sie sich auch gut auf einem gefetteten GN-Blech im Konvektomaten garen.

Tipp:

*Vegane Variante: Anstelle der Eier etwas Speisestärke untermengen.

Vielen Dank an Ann-Kathrin Hüpel, Köchin KiTa „Altes Wasserwerk“, Osnabrück für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSENBRATLINGE

Menge	Zutaten
1 (ca. 280 g)	Gemüsezwiebel
	Rapsöl zum Anbraten
500 g	Rote Linsen
1 l	Gemüsebrühe
400 g	Karotten
200 g	Knollensellerie
400 g	Lauch
2	Eier
80 g	Mehl
100 g	gemahlene Mandeln
	Majoran, Jodsalz

So wird's gemacht:

Zwiebel fein hacken und in heißem Öl anschwitzen. Linsen zufügen und kurz mitbraten. Brühe dazugeben, aufkochen und 20 Min. gar ziehen lassen, bis die Linsen sehr weich sind. Karotten und Sellerie waschen, schälen und grob raspeln, Lauch putzen und würfeln. Zerkleinertes Gemüse mit den Eiern, Mehl und Mandeln unter die Linsen mischen. (Es sollte ein formbarer Teig sein; sonst noch etwas Mehl zufügen.) Mit den Gewürzen abschmecken. Kleine Bratlinge formen und in heißem Öl goldbraun braten.

Bratlinge lassen sich auch gut auf einem gefetteten GN-Blech im Konvektomat garen.

Tipp:

Dazu schmeckt Salat oder/und Kartoffelpüree.

Vielen Dank an Hildegard Franzlünig, Köchin KiTa Moordeich, Stuhr für das Rezept.

LINSENBRATLINGE

Menge	Zutaten
1	Zwiebel, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
50 g	Softtomaten*, gewürfelt
250 g	Pastinaken, gewürfelt
1 EL	Rapsöl
500 g	Rote Linsen
600 ml	Gemüsebrühe
½ Bd.	Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
1	Ei
100 g	Mehl
	Jodsalz, Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten

** Getrocknete Tomaten, die – mit Trockenfrüchten vergleichbar – abgepackt sind und weich bleiben.*

So wird´s gemacht:

Zwiebel, Tomaten, Pastinaken, Knoblauch im heißen Öl andünsten. Linsen dazugeben und mit der Brühe ablöschen. 15 Min. leicht köcheln lassen. Lauchzwiebeln unterheben und unter die Linsenmasse Ei und Mehl rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Min. quellen lassen. Aus der Masse 20 Bratlinge formen und im Öl braten.

Tipp:

Dazu schmeckt ein Kräuterdip und Gemüsesticks, bspw. Möhren, Kohlrabi, Gurken.

Die Bratlinge auf einem gefetteten GN-Blech im Konvektomaten garen.

Vielen Dank an Rebecca Ahrens, Köchin Kindertagesstätte St. Altfrid, Gifhorn für das Rezept.

LINSENGEMÜSEBRATLINGE



Menge	Zutaten
250 g	Rote Linsen
430 ml	Wasser
250 g	feine Hafer-oder Dinkelflocken
500 ml	Gemüsebrühe
500-600 g	Zucchini
4	Eier
200 g	Paniermehl
	Paniermehl und Sesam
	Rapsöl

So wird's gemacht:

Die Linsen ca. 10 Min. kochen, abtropfen und abkühlen lassen.

Die Hafer- oder Dinkelflocken und Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. Abgekühlte Linsen und Haferflocken in eine Schüssel geben und dann Zucchini als Julienne (feine, rechteckige Streifen), Eier und Paniermehl dazu geben und eine Masse daraus kneten und etwas ruhen lassen. Danach kleine Rundlinge von ca. 110-140 g formen und in einem Paniermehl-Sesamgemisch wälzen. Auf ein Backblech legen und mit Öl einpinseln. Bei 170 °C im Backofen ca. 25 Min. abbacken.

Tipp:

Das Gemüse kann ja nach Jahreszeit variiert werden.

Vielen Dank an Jutta Stein, Küchenfachkraft Krippe Spatz21, Braunschweig für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSEN-HAFERFLOCKEN-BRATLINGE



Menge	Zutaten
100 g	Möhren
100 g	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
3 EL (~60 g)	Buchweizengrütze
1 Glas (~250 ml)	Wasser
150 g	Rote Linsen, getrocknet
2,5 Gläser (~625 ml)	Wasser
150 g	Haferflocken, kernige
2 EL	Leinsamen
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Kräuter der Provence
3 EL	Schnittlauch und Petersilie
3 EL	Sojasauce
	Jodsalz, Pfeffer, Rapsöl

Variations-Möglichkeit

Jodsalz, Pfeffer, Maggikraut

So wird's gemacht:

Gemüse schälen, Zwiebeln fein würfeln, Karotten fein raspeln und in 2 EL Rapsöl anbraten und dünsten. Schnittlauch und Petersilie fein hacken. In einem Topf 1 Glas Wasser aufkochen und Buchweizengrütze dazugeben, 15 Min. kochen, abseihen. Im zweiten Topf Linsen und 2,5 Gläser Wasser zugeben, 15 Min. kochen, ab und zu verrühren, danach Haferflocken, Leinsamen und Sojasauce dazugeben und noch 10 Min. kochen, oft verrühren. Nach dieser Zeit alle restlichen Zutaten dazugeben und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 20 Min. abkühlen lassen, ab und zu verrühren. Danach kleine Bratlinge formen und sie im heißen Öl anbraten.

Tipp:

Man kann auch andere Linsen verwenden. Wichtig ist hierbei eine gleich lange Garzeit.

Die Bratlinge auf einem gefetteten GN-Blech im Konvektomat garen.

Vielen Dank an Aneta Walasik-Gurda, Hauswirtschaftskraft Kath. Kindergarten St. Michael, Papenburg für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

NUSS-GEMÜSE-BRATLINGE

Menge	Zutaten
50 g	Zwiebeln, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
150 g	Rote Paprika in kleinen Würfeln
100 g	Möhren, 3 mm Scheiben
200 g	Champignons, in kleinen Stücken
	Paprika edelsüß, Oregano, Chili
40 g	Tomatenmark
100 g	Rote Linsen
300 ml	Gemüsebrühe
100 g	Nüsse (Erdnuss/Cashew)
100 g	Geriebener Emmentaler
3	Eier
20 g	Gehackte Petersilie
	evtl. Paniermehl

So wird's gemacht:

Zwiebeln und Knoblauch, Paprika, Möhren und Champignons 5-7 Min. in etwas Öl bissfest anbraten, abschmecken mit Paprika edelsüß, Oregano und evtl. Chili. Rote Linsen mit Tomatenmark und Gemüsebrühe 10-15 Min. kochen. Evtl. abgießen und abkühlen lassen. Gemüsemischung mit Linsen, grob gehackten Nüssen, Emmentaler, Eiern und gehackter Petersilie gut vermengen. Sollte die Masse zu flüssig sein, evtl. Paniermehl zugeben. Mit Eisportionierer Kugeln nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit feuchtem Esslöffel flach drücken, mit etwas Öl bepinseln. Backen bei 220 °C 15-20 Min. Heißluft.

Tipp:

Schmeckt gut mit Kräuter-Joghurt-Dip und frischem Salat.

Vielen Dank an Ulrike Iden, Köchin Stephanus-Kiga, Braunschweig für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

HAUPTGERICHTE



KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

BUNTER KARTOFFELTOPF MIT LINSEN

Menge	Zutaten
1-2 (50-100 g)	Zwiebeln
800 g	Kartoffeln
2 Stangen (400 g)	Lauch oder
1 Bd.	Frühlingszwiebeln
1-2 (150-300 g)	Paprika
1 EL	Sonnenblumenöl
300 g	getrocknete Linsen (rote, gelbe oder grüne)
1,5 l	Gemüsebrühe
1 (150 g)	Apfel
150 g	Frischkäse mit Kräutern, Rahmstufe
1 Bd.	Schnittlauch
	Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

So wird´s gemacht:

Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Streifen scheiden. Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln kurz im Öl anbraten. Das restliche Gemüse und die Linsen hinzugeben. Alles kurz weiterdünsten lassen. Die Brühe dazu gießen. Den Apfel waschen, in feine Würfel schneiden und mit in die Suppe geben. Bei mäßiger Hitze 20-25 Min. köcheln lassen. Den Frischkäse in die Suppe rühren, mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Vor dem Servieren den bunten Kartoffeltopf mit dem Schnittlauch garnieren.

Tipp:

Sie können die Suppe auch mit Schinkenwürfeln zubereiten. Braten Sie die Schinkenwürfel dann zusammen mit den Kartoffeln und den Zwiebeln kräftig an.

Vielen Dank an Ramona Dobrenz, Köchin KiTa Bugenhagen, Hannover für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt



DAL LINSEN (LINSENCURRY)

Menge	Zutaten
500 g	Rote Linsen, getrocknet
3 (150 g)	rote Zwiebeln
1 l	dicke Kokosmilch
2	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
1 EL	Senf
	Curry
	etwas Zitronengras
	Jodsalz
½ Bd.	Koriander

Variations-Möglichkeit

Ein Teil der Kokosmilch kann gut durch Gemüsebrühe ersetzt werden.

So wird´s gemacht:

Die Linsen waschen, Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Linsen, Zitronengras, $\frac{3}{4}$ Kokosmilch, Curry und die Hälfte der Zwiebeln mit etwas Salz in einen Topf geben und unter mehrmaligem Rühren kochen bis die Linsen weich sind (ca. 10-15 Min. bzw. Packungshinweis beachten). Die restliche Kokosmilch hinzugeben. Zitronengras entfernen und mit frisch gehacktem Koriander anrichten. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit den restlichen Zwiebeln in einer Pfanne in Rapsöl anrösten, Senf hinzugeben und dann in das Linsencurry geben.

Tipp:

Dazu schmeckt frisches Baguette, Kartoffeln oder Nudeln mit einem frischen Blattsalat.

Das Baguette gern auch als Vollkornprodukt reichen.

Vielen Dank an Ann-Kathrin Hüpel, Köchin KiTa „Altes Wasserwerk“, Osnabrück für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

KARTOFFEL-GEMÜSEAUFLAUF MIT ERBSEN UND GURKENSALAT

Menge	Zutaten
40 ml	Rapsöl
1 (~40g)	Zwiebel, gewürfelt
500 ml	Gemüsebrühe
600 g	Kohlrabi, gewürfelt
500 g	Erbsen, TK
1,5 kg	festkochende Kartoffeln, gekocht
250 g	Emmentaler, geraspelt
	Jodsalz, Pfeffer
	Thymian, frisch
450 g	Gurke
20 ml	Rapsöl
15 ml	Essig
	Jodsalz, Pfeffer
	Dill, frisch

So wird's gemacht:

Zwiebel in Rapsöl andünsten, Kohlrabi und Erbsen hinzugeben und ca. 5 Min. garen. Mit der Brühe ablöschen. Die in Würfel gegarten Kartoffeln in die Gemüsemasse geben, mit den Gewürzen abschmecken und in eine geölte Auflaufform geben. Mit dem Käse bestreuen und bei 200 °C im Backofen überbacken.

Für den Salat die Gurke hobeln. Aus Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurken geben.

Vielen Dank an Marion Hesse, Kochfrau Sankt Johannis Kindergarten, Wolfenbüttel für das Rezept.



KICHERERBSEN-AUBERGINEN-PFANNE

Menge	Zutaten
1 (350 g)	Aubergine
2 (300 g)	rote Paprikaschoten
2 (100 g)	Zwiebeln
4 EL (32 ml)	Olivenöl (zum Braten geeignet)
400 g	Tomaten aus der Dose passiert oder stückig
150 ml	Gemüsebrühe
8 EL (160-200g)	Ajvar, mild
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
300 g	Kichererbsen aus der Dose
1 Bd.	Petersilie
200 g	(Ziegen-)Frischkäse
	Jodsalz und Pfeffer
500 g	Couscous

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

*Getrocknete Kichererbsen;
über Nacht einweichen*

So wird´s gemacht:

Gemüse putzen, waschen, klein würfeln, mit dem Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Ajvar, Tomaten und Brühe hinzufügen, aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel würzen. 10 Min. köcheln lassen, dann die abgetropften Kichererbsen und die kleingehackte Petersilie dazu geben, 10 Min. ziehen lassen. Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous nach Packungshinweis garen und dazu reichen.

Tipp:

Das Gericht ist ein echter Seelentröster, wird nicht nur von den Kindern, sondern auch von den Erzieherinnen geliebt. Gut ist, gerade die Aubergine sehr klein zu schneiden. Als Beilage aus Dinkelmehl gebackenes Brot reichen.

Vielen Dank an Sandra Siegmund, Leitung KiTa Clemensspatzen, Marklohe für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

„KICHERGEMÜSE“

Menge	Zutaten
300 g	Kichererbsen, getrocknet*
1 l	Wasser
2 Dosen (à 300 g)	Mais
1 (ca. 280 g)	Gemüsezwiebel
600 g	Zucchini
800 g	Paprika rot/gelb
400 g	Pastinaken
1 Dose (à 400 g)	Tomaten, geschält und gewürfelt
2 EL	Rapsöl
	Jodsalz, Muskat,
	Sojasoße

Variations-Möglichkeit

Tiefgekühlten Mais

Frische Tomaten

Liebstöckel

So wird´s gemacht:

Die Kichererbsen über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser etwa 1 Stunde garkochen. Den Mais auf ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Das Gemüse waschen, putzen und würfeln, in einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüsewürfel zugeben, würzen und 10 Min. dünsten. Kichererbsen abgießen und mit den Tomaten unter das Gemüse mischen, erhitzen und abschmecken.

Tipp:

Dazu schmeckt (*Parboiled oder Natur-*) Reis oder Hirse.

Vielen Dank an Hildegard Franzlünig, Köchin KiTa Moordeich, Stuhr für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSEN-GEMÜSE-TOPF

Menge	Zutaten
1 (~50 g)	Zwiebel
1 Bd.	Suppengrün (Porree, Möhren, Sellerie)
2 kg	Kartoffeln
	Rapsöl
250 g	Rote Linsen
	Wasser
	Jodsalz, Pfeffer
	Oregano, getrocknet
3 EL	Sahne

So wird's gemacht:

Zwiebel fein würfeln, Suppengrün und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in Öl anschwitzen. Linsen zugeben, Wasser angießen und ausreichend garen.
Mit Gewürzen und Sahne abschmecken.

Vielen Dank an Susanne Hofmann, Köchin DRK-Kindertagesstätte Mörse, Wolfsburg für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSENFANNKUCHEN NACH „ROSENGARTEN ART“

Menge	Zutaten
600 g	Linsen (Beluga), gemahlen
2 TL (20 g)	Rohrohrzucker
2 TL	Jodsalz
1 l	Mineralwasser (mit Kohlensäure)
2 EL (16 g)	Öl, z. B. Rapsöl
	Fett zum Braten

So wird's gemacht:

Trockene Zutaten vermischen und unter ständigem Rühren langsam ins Wasser geben, gut verrühren. Ca. 20 Min. ruhen lassen, dann die 2 EL Öl unterrühren. In heißem Fett Pfannkuchen von beiden Seiten ausbacken. Nach ca. 3 Pfannkuchen ist die Pfanne so heiß, dass ohne Bratfett weiter gebacken werden kann, die Pfannkuchen werden dann auch heller.

Tipp:

Dazu Apfelmus oder Kompott reichen.

Hinweis:

glutenfrei, eifrei, milchfrei, vegan

Vielen Dank an Carmen Metzging-Pioch und Stefanie Mora, Erzieherinnen DRK KiTa Rosengarten, Gifhorn für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

NUDELGERICHT MIT ROTE-LINSEN-SOSSE MIT MÖHREN

Menge	Zutaten
200 g	Zwiebeln
4 EL (40 ml)	Rapsöl
2 TL	Currypulver
600 g	Möhren in Scheiben
1,2 l	Gemüsebrühe
3 EL (50 g)	Tomatenmark
1 TL	Jodsalz
½ TL	Pfeffer
250 g	Rote Linsen
	frische Petersilie, gehackt

So wird's gemacht:

Die Zwiebeln fein würfeln und in Rapsöl kurz andünsten, mit Currypulver und Möhrenscheiben weiter garen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zufügen und aufkochen. Jetzt die Roten Linsen dazugeben, ca. 20 Min. köcheln lassen und abschmecken. Mit frischer Petersilie bestreuen.

Tipp:

Die Kinder lieben diese Soße zu Nudeln.

Vielen Dank an Mariele Fritzensmeier, Küchenleitung KiTa „Am Nordsee“, Sulingen für das Rezept.

ROTE LINSEN MIT ZUCCHINI



Menge	Zutaten
2 (~750 g)	Zucchini
500 g	Rote Linsen
1 l	Wasser
2 l	Gemüsebrühe
1-2 EL	Balsamicoessig
½ TL	Currypulver
2 (~600 g)	Mangos

So wird´s gemacht:

Zucchini waschen, die Endstücke entfernen, halbieren, vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Linsen waschen und im Wasser mit Gemüsebrühe, Balsamico und Curry zum Kochen bringen. Dann die Wärmezufuhr auf ein Minimum drosseln und mit Deckel auf dem Topf weiter garen. Nach 5 Min. die Zucchinistücke zugeben; nach weiteren 5 Min. die Herdplatte ausschalten. In der Zwischenzeit die Mangos halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und dem Linsengericht zufügen.

Unser Tipp:

Komplett wird das Gericht durch bspw. ein Getreideprodukt wie Naturreis, Couscous, Bulgur oder Vollkornbaguette.

Vielen Dank an Ulrike Eberhard, Kindergartenleitung FRÖBEL-KiTa SieKids Ackermäuse, Braunschweig für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

SAHNE-LINSEN-SOSSE MIT NUDELN

Menge	Zutaten
1 (~280 g)	Gemüsezwiebel, gewürfelt
3 EL	Olivenöl (zum Braten geeignet)
1 ½ bis 2 l	Gemüsebrühe
500 g	Rote Linsen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 Becher (200 g)	Schmand
	evtl. Jodsalz, Cayennepfeffer
1 Prise	Zucker
400 g	Nudeln
	Wasser
	Jodsalz

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

Vollkornnudeln

So wird's gemacht:

Zwiebel in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen, Linsen dazu geben, ca. 10 Min. bei kleiner Hitze garen. Schmand hineinrühren, mit den Gewürzen abschmecken.

Nudeln in Salzwasser garen und zu der Soße reichen.

Tipp:

Schmeckt mit allen Nudelsorten oder auch als Suppe.

Dazu kann noch ein Rohkostsalat gereicht werden.

Vielen Dank an Rita Bindemann, Hauswirtschafterin Kindertagesstätte Heidkamp, Lüneburg für das Rezept.

VEGETARISCHES CHILI

Menge	Zutaten
1 (~40 g)	kleine Zwiebel
2 EL	Olivenöl (zum Braten geeignet)
4 EL	Tomatenmark
1 (~80 g)	kleine Tomate, gewürfelt
1 Dose (425 ml)	Weißer Bohnen
1 Dose (425 ml)	Rote Bohnen
1 Dose Mais (425 ml)	Mais
200 g	Räuchertofu oder Tofu „natur“, gewürfelt Gemüsebrühe Jodsalz, Pfeffer
1 Prise	Zucker

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

*Tiefkühl-Mais
Ergänzend können frische Möhren & Tomaten verwendet werden.*

So wird's gemacht:

Zwiebel würfeln und im Öl andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen. Zerkleinerte Tomate, zuvor abgessene Bohnen sowie Mais mit dem gewürfelten Tofu zugeben, ausreichend garen und abschmecken.

Tipp:

Dazu passt auch (Parboiled oder Natur-) Reis gut.

Vielen Dank an Maria Michalzik, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin KiTa Sterntaler, Braunschweig für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

AUFSTRICHE



KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

PAPRIKA-HUMUS NACH „TÜRKISCHER ART“

Menge	Zutaten
1 große (200 g)	Paprika, rot
125 g	Kichererbsen aus dem Glas
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
2 EL (30 ml)	Sesampaste
	Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel
	Petersilie und/oder Schnittlauch als leckere Deko

Variations-Möglichkeit

Paprika erst mit dem Sparschäler schälen und dann grillen.

Rapsöl

Frische Tomaten

So wird's gemacht:

Die Paprika im Backofen grillen, bis sie von allen Seiten fast schwarz ist; dann abkühlen lassen. Jetzt lässt sich die Haut der Paprika leichter abziehen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit allen anderen Zutaten in ein Gefäß füllen; dann mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss etwas klein geschnittene Petersilie und/oder Schnittlauch über die Humuspaste streuen – fertig! **Guten Appetit!!!**

Tipp:

Dazu passt gut ein leckeres Körnerbaguette oder ein kleines Fladenbrot (*gern auch als Vollkornprodukt*)! Statt Paprika lassen sich auch gut getrocknete, eingeweichte Tomaten verwenden. Die Paste wird dann etwas fester, schmeckt aber auch super lecker!

Vielen Dank an Sandra Cabuk-Laubinger, pädagogische Fachkraft Städtische KiTa Zeppelinstraße, Hildesheim für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

LINSENAUFSTRICH



Menge	Zutaten
100 g	Grüne Linsen Typ „Du Puy“
1	Lorbeerblatt
3	Schwarze Pfefferkörner
1 TL	Senf
1 Stück	Ingwer
2	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1	Frühlingszwiebel
200 g	Frischkäse
1-2 TL	Zitronensaft
	Jodsalz
	Pfeffer, frisch gemahlen

So wird´s gemacht:

Linsen mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern 20-40 Min. garen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Linsen abtropfen, Gewürze entfernen und grob pürieren. Frischkäse, Ingwer, abgekühlte Linsen mit Salz und Pfeffer verrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden und mit dem Aufstrich servieren.

Tipp:

Baguette gerne auch als Vollkornprodukt reichen.

Vielen Dank an Katharina Sennwitz, Köchin AWO KiTa, Neustadt für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

ROTER LINSEN AUFSTRICH



Menge	Zutaten
1 (~40 g)	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 (~100 g)	Möhre
4 EL	Olivenöl (zum Braten geeignet)
100 g	Rote Linsen
125 ml	Gemüsebrühe
150 g	Joghurt, 1,5 % Fett
3 Zweige	Basilikum
	Jodsalz, Pfeffer

Variations-Möglichkeit

Rapsöl

So wird´s gemacht:

Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen, fein würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Joghurt und Basilikum unterrühren.

Tipp:

Veränderbar durch Gewürze (Curry, Kreuzkümmel, Chili, Zimt usw.) andere Kräuter (Thymian, Rosmarin) etwas Zitronensaft.

Vielen Dank an Romy Hopf, Hauswirtschafterin und Svenja Harms, Köchin KiTa Allerstraße, Winsen (Aller) für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

WEISSER BOHNEN-AUFSTRICH MIT THYMIAN UND ORANGE



Menge	Zutaten
1	Bio-Orange
240 g	Weißer Bohnen, gegart
2-3 EL	Mandelmus, weiß
1 EL	Hefeflocken
1 EL	Thymian
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Orange waschen, abtrocknen und von einer Hälfte die Schale abreiben – die andere halbe Orange auspressen. Alles in eine hohe Rührschüssel geben. Bohnen und Mandelmus zufügen; alles zusammen mit einem Pürierstab fein pürieren.

Hefeflocken untermengen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Tipp:

Anstelle der Orange eignen sich auch pürierte Kapern mit etwas Flüssigkeit, eingelegte kleine Gurken, Oliven oder getrocknete Tomaten sehr gut!

Vielen Dank an Romy Hopf, Hauswirtschafterin und Svenja Harms, Köchin KiTa Allerstraße, Winsen (Aller) für das Rezept.

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

Wir wünschen guten Appetit!



KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

FÜR EIGENE NOTIZEN

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt

IMPRESSUM

Herausgeber

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Ernährung Land
Herrenstr. 14
30159 Hannover
Tel. (0511) 91 19 6-0
Fax (0511) 91 19 6-10
E-Mail: info@vzniedersachsen.de

Koordinatorin: Kathrin Bratschke

Bildnachweis in der Reihenfolge

der Verwendung: Fotolia © Alessio Orru, Fischer Food Design, Maren Wischnewski,
Lena, Istetiana, denio 109

Stand: Dezember 2017

©Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale

Niedersachsen

KiTa auf EssPedition



2017: Hülsenfrüchte – Vielfalt aus aller Welt