

Liebe Eltern!

Nun ist die Zeit der ersten Babybreie bald vorbei. Ihr Kind bekommt von Woche zu Woche mehr Appetit auf alles, was „die Großen“ essen. Da tun sich für den Familienkoch viele Fragen auf: Was soll ich jetzt kochen? Auf was muss ich achten? Wie lassen sich die Gerichte für den Rest der Familie erweitern?

Praxisnahe Antworten finden Sie in meinem neuen Buch „Die besten Gerichte für Ihr Kleinkind“. Eine wichtige Info gleich vorab: Das 2. Lebensjahr ist bezogen auf die Geschmacksentwicklung entscheidend – das beweisen auch die neuesten Erkenntnisse aus der Neurobiologie!

Auch das wird Sie bereits jetzt interessieren: Schon kleine Kinder wissen genau, wann sie satt sind. Doch leider wird ihnen dieses gesunde Gefühl oft abtrainiert mit „Ein Löffel für Mami, einer für Papi und einer für Omi“. Viel besser ist es, das kindliche „Richtmaß“ zu beachten: Kinderhände, Esslöffel oder Stücke. Doch bitte bleiben Sie auch bei diesen Richtwerten ganz locker, legen Sie keinen davon auf die „Goldwaage“!

Gute Aussichten: Ab dem Kleinkindalter wird das gemeinsame Essen zu einem wichtigen Erlebnis am Familientisch! Für einen gutge-launten, schmackhaften Einstieg in dieses neue „Zeitalter“ finden Sie die ersten Rezeptvorschläge gleich in dieser Datei!

Einen guten Appetit wünscht Ihnen und Ihrer Familie


Anne Iburg



Jetzt
in Ihrer Buch-
handlung

Anne Iburg
Die besten Gerichte für Ihr Kleinkind
144 Seiten
€ 14,95 [D] / € 15,40 [A] / CHF 27,50
ISBN 978-3-8304-3819-9

Weitere Bücher zum Thema:
www.trias-verlag.de

In Ihrer Buchhandlung

 **TRIAS**
wissen, was gut tut

1. Rezept

Das schmeckt sogar dem Suppenkasper!

Kleine-Hexe-Wurzelsuppe

Viel Vitamin C mit einer guten Portion Calcium

Die Petersilienwurzeln und Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Gemüswürfel hinzugeben und andünsten. Kurz den Knoblauch mit braten und dann mit Apfelsaft und Brühe ablöschen. Das Ganze 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren. In die nicht mehr kochende Suppe die Petersilie und saure Sahne rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aufpepp-Tipp:

Toasten Sie dazu Vollkorntoastbrot und schneiden Sie dieses in Würfel und geben es auf die Suppe.

Richtmaß:

1 Kaffeetasse voll mit Suppe
Würfel von einer ½ Scheibe Toastbrot

Vorbereitung:

< 30 Minuten

► Für 4 Portionen:

- 500 g Petersilienwurzeln
- 400 g Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Apfelsaft
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g fein gehackte Petersilie
- 100 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer



Weitere Bücher zum Thema:
www.trias-verlag.de

In Ihrer Buchhandlung

 **TRIAS**
wissen, was gut tut

2. Rezept

Wer kocht? Der Backofen!

Ofenkartoffeln Villa Kunterbunt

Ein leichtes Gericht mit viel Vitamin C plus einfach ungesättigte Fettsäuren

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden. Die Champignons mit einem Küchentuch abreiben und vierteln. Die Gemüsepaprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Alles auf ein Blech geben mit dem Öl begießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Ganze gut durchmischen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Die Ofenkartoffeln auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit das Ganze einmal wenden.

Aufpepp-Tipp:

Wer unbedingt sein Fleisch braucht, brät sich dazu ein Steak, ein Kalbsschnitzel oder Putenbrust.

Richtmaß:

5 gehäufte Esslöffel Ofenkartoffeln

Vorbereitung:

< 30 Minuten

Backzeit:

40 Minuten

► Für 4 Portionen:

- 800 g Kartoffeln
- 200 g Champignons
- 2-3 rote Gemüsepaprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL getrockneter Thymian



Weitere Bücher zum Thema:
www.trias-verlag.de

In Ihrer Buchhandlung

 **TRIAS**
wissen, was gut tut

3. Rezept

Obstsalat mal ganz anders!

Quark-See mit Piratenschatz

Viel Calcium und noch mehr Vitamine

Die Apfelsinen mit der weißen Haut schälen und filetieren, den Saft dabei auffangen. Die Birne schälen, Stiel- und Blütenansatz sowie Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Nektarine waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Das Obst zusammen vermengen.

Joghurt und Quark zusammen mit dem Zucker und Zimt verrühren. Zuerst das Obst dann die Quark-Joghurt-Masse in 6 Trinkgläser füllen und kalt stellen. Vor dem Servieren die Creme mit einer Apfelsinenspalte garnieren.

Aufpepp-Tipp:

Bevor Sie die Quark-Joghurt-Masse aufs Obst geben, können Sie noch 1 TL Cointreau in die Trinkgläser der Erwachsenen geben.

Richtmaß:

½ Portion ist auch okay!

Vorbereitung:

< 30 Minuten

► Für 6 Portionen:

- 2 Apfelsinen
- 1 Birne
- 1 Nektarine
- 300 g Joghurt (1,5% Fett)
- 250 g Quark (20 % Fett)
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Msp. Zimt



Weitere Bücher zum Thema:
www.trias-verlag.de

In Ihrer Buchhandlung

 **TRIAS**
wissen, was gut tut