



Arbeitsschritte,
die Kinder selbst
erledigen können.

Die Rezepte wurden
von Betty Bossi im
Auftrag von Coop in
Zusammenarbeit mit
der Universität Basel
erarbeitet.

REZEPTE

**Folgende Rezeptideen können
gemeinsam von Eltern und Kindern
zubereitet werden.**

Frühstück

Beeren-Power	2
Banane-Zmorge	3

Zwischenmahlzeiten

Cold Dog	4
Schatztruhe	5

Hauptmahlzeiten

Hörnli-Sticks	6
Überraschungs-Poulet mit Rüebli-Gemüse	7

Geburtstag

Geburtstags-Früchte im Schoggimantel	8
---	---

Picknick

Salat im Pitta-Brot	10
Bunter Pasta-Salat	11

Getränke

Eiskalter Früchtetee	12
Gespritzter Früchtetee	12
Melonen-Pfefferminztee	13
Bowle mit Aprikosenwürfeli	13

BEEREN-POWER

Frühstücks-Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 8 dl

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Quellen lassen: ca. 20 Min.

Energiewert / Person: 675 kJ / 162 kcal

ZUTATEN

5 dl Milch
 4 EL Haferflocken
 250 g Beeren (siehe Hinweis)
 1 1/2 EL Zucker



ZUBEREITUNG

1. Milch und Haferflocken in einem Messbecher mischen, ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Beeren und Zucker begeben, fein pürieren.

HINWEISE

- Himbeeren, Erdbeeren oder eine tiefgekühlte Beerenmischung verwenden.
- Dieses Getränk ist eine ideale Alternative für Morgenmuffel. Es ist jedoch kein vollständiger Frühstücks-Ersatz. Den Beeren-Power zum Beispiel mit einem Znüni ergänzen.

SO GEHT'S SCHNELLER

Statt Hafer-, Hirseflocken verwenden, so erübrigt sich das Quellenlassen.



BANANE-ZMORGE




Frühstück für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Energiewert / Person: 1263kJ / 302 kcal

ZUTATEN

150 g Halbfettquark
1/2 TL Zimt
4 Pausen- oder Vollkornbrötli,
quer und längs halbiert
4 kleine Bananen: heiss abgespült,
trocken getupft
4 Erdbeeren
1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

-  1. Quark und Zimt verrühren, Brötli damit bestreichen.
-  2. 2 Bananen schälen und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft mischen, Brötli damit belegen.
-  3. Restliche Bananen ungeschält quer halbieren, Schalen-Enden abschneiden. Bananenhälften mit je 1 Erdbeere verzieren, zu den Brötli servieren.



COLD DOG

Znüni für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Energiewert / Person: 792 kJ / 189 kcal

ZUTATEN

4 Krustenbrötli
1/4 Gurke (ca. 100 g)
60 g Halbhartkäse (z.B. Gruyère)

ZUBEREITUNG

1. An beiden Enden der Brötli je ca. 1 cm wegschneiden. Brötli mit einem Kellenstiel durchbohren.
2. Gurke halbieren, entkernen, in 8 Stängeli schneiden. Käse in 4 Stängeli schneiden.
3. Durch jedes Brötli 2 Gurkenstängeli und 1 Käsestängeli stecken.

SCHATZTRUHE

Zvieri für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Energiewert / Person: 695 kJ / 166 kcal

ZUTATEN

- 12 Aprikosen oder Zwetschgen
- 6 Datteln, in Würfeli
- 2 EL Mandeln, fein gehackt
- 24 Zahnstocher



ZUBEREITUNG

1. Früchte so aufschneiden, dass der Stein entfernt werden kann, die Früchte aber noch zusammenhalten.
2. Datteln und Mandeln mischen, in 12 Portionen teilen.
3. Früchte damit füllen, mit Zahnstochern fixieren.

HINWEIS

Je nach Saison andere Früchte verwenden (z.B. Apfel, Birne: Frucht halbieren, Kerngehäuse ausstechen, Füllung in die Vertiefungen geben, Hälften wieder aufeinanderlegen).

SO GEHT'S SCHNELLER

- Statt ganze Mandeln 1 EL gemahlene Mandeln verwenden.
- Früchte in Schnitzen mit Datteln und Mandeln auf Teller anrichten und servieren.

HÖRNLI-STICKS

Hauptmahlzeit für 4 Personen

Ergibt ca. 40 Stück

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Energiewert / Person: 1883 kJ / 450 kcal

ZUTATEN

- 250 g Hörnli mittel
- Salzwasser, siedend
- 300 g tiefgekühlte Gemüse Mischung
- aufgetaut
- 120 g geriebener Gruyère
- 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 dl Milch
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz, wenig Pfeffer
- 1/2 TL milder Paprika
- wenig Muskat
- Zahnstocher

TIPP

Gemüsestängeli mit Dip-Sauce zu den Hörnli-Sticks servieren.

ZUBEREITUNG

1. Hörnli im Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen lassen.
2. Gemüse, Käse und Schnittlauch darunter mischen.
3. Für den Guss Milch und Eier gut verrühren, würzen. Guss mit der Hörnli-Gemüse-Mischung vermengen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (ca. 28 cm Ø) verteilen.
4. Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
5. Herausnehmen, in der Form etwas abkühlen lassen, in ca. 40 Stücke schneiden, mit Zahnstochern servieren.





ÜBERRASCHUNGS-POULET MIT RÜEBLI-GEMÜSE

Hauptmahlzeit für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 45 Min.


Energiewert / Person:

1058 kJ / 252 kcal

ZUTATEN

- 1 TL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 800 g Rüebl, in ca. 3 mm dicken Scheiben
- 1 Orange, nur Saft (ca. 1 dl)
- 1/2 TL Salz, wenig Pfeffer
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 100 g)
- 2 Mozzarella-Sticks, quer halbiert
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- Öl zum Braten
- 3/4 TL Salz, wenig Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Öl in Pfanne erwärmen, Zwiebel andämpfen, Rüebl begeben, mitdämpfen. Orangensaft dazugiessen, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln, würzen.
2. In die Pouletbrüstli längs eine ca. 4 cm breite Tasche einschneiden.
3.  Mozzarella-Sticks-Hälften in Petersilie wenden, Pouletbrüstli damit füllen.
4. Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Hitze reduzieren. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 7 Min. braten, würzen.

Dazu passend: Wildreis

GEBURTSTAGS-FRÜCHTE IM SCHOGGIMANTEL

Geburtstagsrezept für 8 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Energiewert / Person: 597 kJ / 143 kcal

ZUTATEN

200 g Ananas
200 g Mango
2 Nektarinen, in Schnitzen
500 g Erdbeeren, halbiert
360 g Schoggi-Joghurt
8 EL Kokosraspel oder gemahlene
geschälte Mandeln, geröstet

ZUBEREITUNG

1. Mango und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, mit den Nektarine-Schnitzen und den Erdbeerhälften anrichten.
2. Joghurt in einer Schüssel glatt rühren.
3. Geniessen: Früchte einzeln an eine Gabel stecken, zuerst ins Joghurt, dann in die Kokosraspel oder die gemahlene Mandeln tauchen.





Diese gesunde Geburtstagsspeise braucht nicht viel Zeit, schmeckt den Kindern und macht grossen Spass.



SALAT IM PITTA-BROT



Picknick-Rezept für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Energiewert / Person: 1694 kJ / 405 kcal

ZUTATEN

6-8 Pitta-Brote
400 g Hüttenkäse mit Schnittlauch
1 TL Curry
1/4 TL Salz, wenig Pfeffer
250 g Salatmischung

ZUBEREITUNG

1. Pitta-Brote nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.
2.  Hüttenkäse würzen, mit dem Salat mischen.
3.  Pitta-Brote mit dem Hüttenkäse-Salatmix füllen und in Klarsichtfolie einpacken.

BUNTER PASTA-SALAT

Picknick-Rezept für 4 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Energiewert / Person: 1674 kJ / 400 kcal

ZUTATEN

- 250 g Teigwaren (z.B. Teddy-Pasta oder Penne)
- 2 gelbe Peperoni, in Streifchen
Salzwasser, siedend
- 250 g Cherry-Tomaten, geviertelt
- 100 g Schinken, in Streifchen
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Teigwaren und Peperoni zusammen in siedendem Salzwasser al dente kochen, ca. 1 dl Kochflüssigkeit für die Sauce beiseitestellen.
2. Teigwaren und Peperoni kalt abspülen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben.
3. Tomaten und Schinken darunter mischen.
4. Zitronensaft und Öl mit der beiseite gestellten Flüssigkeit gut verrühren. Käse darunter mischen. Sauce über den Salat giesen, mischen, würzen.



EISKALTER FRÜCHTETEE

Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 1,2 Liter

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Kühl stellen: ca. 1 Std.

Energiewert / Person (3 dl): 97 kJ / 23 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Früchtetee (z.B. Apfel)
- 3 dl Wasser, siedend
- 2 dl Orangensaft
- 7 dl kaltes Wasser
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel ins siedende Wasser geben, ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee in einen Krug giessen, auskühlen.
-  3. Orangensaft darunter rühren, Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
-  4. Wasser dazugiessen, gut verrühren, mit Eiswürfeln servieren.



GESPRITZTER FRÜCHTETEE

Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 1,2 Liter

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 10 Min.


Kühl stellen: ca. 2 Std.

Energiewert / Person (3 dl): 129 kJ / 31 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Früchtetee (z.B. Kirsche)
- 3 dl Wasser, siedend
- 7 dl kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, kalt
- 2 dl roter Traubensaft, kalt

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel ins siedende Wasser geben, ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee in einen Krug giessen, auskühlen lassen. Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
-  3. Mineralwasser und Traubensaft dazugiessen, gut verrühren.

MELONEN-PFEFFERMINZTEE

Getränk für 4 Personen



Ergibt ca. 1 Liter
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std.
Energiewert / Person (3 dl): 113 kJ / 27 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Kräutertee (z.B. Pfefferminze)
- 3 dl Wasser, siedend
- 1/3 Netzmelone (ca. 300 g)
- 7 dl kaltes Wasser
- 4 Holzspiesschen

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel ins siedende Wasser geben, ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee in einen Krug giessen, auskühlen lassen. Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
3. Melone in Stücke schneiden, 4 Stücke für die Verzierung beiseitelegen, Rest pürieren.
4. Tee und Melonenpüree mischen.
5. Kaltes Wasser dazugiessen, gut verrühren.
6. Melonenstücke in Holzspiesschen stecken, in die Gläser stellen.

Je nach Saison andere Früchte, z.B. Erdbeeren, Bananen oder Mangos verwenden.

BOWLE MIT APRIKOSENWÜRFELI

Getränk für 4 Personen

Ergibt ca. 1,2 Liter
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std.
Energiewert / Person (3 dl): 226 kJ / 54 kcal

ZUTATEN

- 2 Beutel Kräutertee
- 100 g getrocknete süsse Aprikosen, in Würfeli
- 3 dl Wasser, siedend
- 9 dl kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Teebeutel und Aprikosenwürfeli ins siedende Wasser geben, ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Beutel entfernen, Tee mit den Aprikosenwürfeli in einen Krug giessen, auskühlen lassen. Tee ca. 1 Std. kühl stellen.
3. Kaltes Wasser dazugiessen, gut verrühren.

