Liebe geht durch den Magen

Unter diesem Motto steht unsere diesjährige Elternaktion. Nur leider können wir diesen Tag aufgrund der aktuellen Situation nicht mit Ihnen gemeinsam verbringen. Dennoch haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir diesen Tag für Sie als Familie zu einem besonderen Erlebnis machen können. Und was bietet sich da besser an, als ein gemeinsames Essen mit der ganzen Familie. Dabei soll es nicht nur darum gehen, zusammen am Esstisch zu sitzen, sondern gemeinsam auch bei den Vorbereitungen und dem Kochen miteinander aktiv zu werden.

Im Folgenden finden Sie Rezeptideen und Gestaltungsmöglichkeiten um das Essen zu etwas Besonderem werden zu lassen.

REZEPTIDEEN:

Diese drei Rezepte bieten für jeden Geschmack etwas an.

Zur Auswahl stehen:

- Nessies Drachenfutter (Rind- und Schweinefleisch)
- Wald und Wiesennudeln (Putenfleisch)
- Wurzelfladen (Vegetarisch)

Diese Rezepte wurden aus einem Kinderkochbuch entnommen und eignen sich daher sehr gut zum gemeinsamen Kochen mit Kindern.
Alle Gerichte sind auf ca. **4 Personen** berechnet.

Das Gedicht von Rosalinde zum auswendig lernen:

Liebe Eltern!

Ich lieb Euch so fest,
wie der Baum seine Äst,
wie der Himmel seine Stern,
grad so hab ich Euch gern!

Nessies Drachenfutter (Dauer ca. 45 min)

Zutaten:

2 Stück	Paprika
4 kleine Löffel	Butter
250 g (ca. 2 Tassen)	Reis (empfohlen: Parboiled Reis)
2 kleine Löffel	Kräutersalz
2 kleine Löffel	Sonnenblumenöl
300 g	Hackfleisch (halb Rind/halb Schwein)
2 Messerspitzen	Pfeffer
1 kleinen Löffel	Paprikapulver
2 kleine Löffel	Kräutersalz
6 großer Löffel	Tomatenmark
1 großer Löffel	Tomatenketchup

1. **Arbeitsschritt:**

Wasche beide Paprikas und schneide sie in 4 Teile, so dass man die Kerne und die Trennwände gut herausnehmen kann. Aus den Stücken der Paprika versuchst du nun einige Dreiecke zu schneiden. Diese benötigt man für die Dekoration (siehe Bild). Lass dir hier von einem Elternteil helfen. Anschließen legst du die Dreiecke zur Seite und schneidest die restliche Paprika in kleine Würfel. 3 große Löffel von den Paprikawürfeln stellt ihr auf die Seite, diese benötigen wir später.

2. **Arbeitsschritt:**

Messe 500 ml Wasser ab und stelle es mit dem Reis und den restlichen Paprikastücken neben die Kochplatte. Dies benötigen wir gleich. In einem Topf wird nun die Butter geschmolzen. (Vorsicht: die heiße Butter kann spritzen) Gib nun den Reis und die Paprika in den Topf und schwitze alles an. Gieße das bereitgestellte Wasser auf den Reis und gib 2 kleine Löffel Kräutersalz dazu. Lass den Reis kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 20 min quellen lassen.

3. **Arbeitsschritt:**

Stelle nun 300 ml Wasser bereit. Erhitze das Öl in der Pfanne bei starker Hitze und brate das Hackfleisch rundum kräftig an, bis es bröselig ist. Benutze dabei, wenn möglich, eine Gabel zum Rühren. Gib die beiseitegelegten Paprikawürfel, Pfeffer, Paprikapulver und 2 kleine Löffel Kräutersalz dazu. Ist alles angebraten, gieße das bereitgestellte Wasser hinzu. Lass alles aufkochen und schalte den Herd auf mittlere Hitze. Gib Tomatenmark und Ketchup zum Fleisch. Lass die Flüssigkeit kochen, bis die Sauce etwas dicker wird.

4. **Arbeitsschritt:**

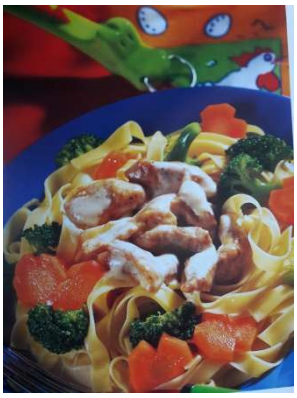
Nun geht es an das Anrichten des Essens. Stelle so viele Teller, in der Anzahl der Personen, die mitessen, bereit. Spüle nun eine kleine Schale mit kaltem Wasser aus. Fülle etwas von dem Paprikareis hinein. Drücke den Reis mit einem Löffel zusammen. Lege einen der vorbereiteten Teller auf die Schale, halte beides gut fest. Drehe es um und stürze den Reisklops auf den Teller. Lasse dir hier ebenfalls, wenn nötig von einem Elternteil helfen. Stecke ca. 4 Paprikadreiecke als Nessies Rücken hinein. Verteile die Soße um den Drachen und richte die anderen Portionen ebenfalls so an.

Guten Appetit!

Wald und Wiesennudeln (Dauer ca. 45 min – 1 Stunde)

Zutaten:

6 mittelgroße	Möhren
300-400 g	Broccoli
6 kleine Löffel	Jodsalz
6 kleine Löffel	Sonnenblumenöl
2 Messerspitzen	Gemüsebrühe
250 g	feine Bandnudeln
300 g	Putengeschnetzeltes
4 kleine Löffel	Mehl
2 Messerspitzen	Pfeffer
2 Messerspitzen	Paprikapulver
200 ml	Sahne
evtl. etwas	Sojasauce (sehr salzig)



1. **Arbeitsschritt:**

Wasche die Möhren und den Broccoli. Schäle die Möhren (siehe Tipp), schneide beide Enden ab und schneide kleine Scheiben daraus. Trenne die Broccoliröschen vom Strunk ab.

Tipp: Schäle die Möhren von deinem Körper weg, damit du dich mit dem Schäler nicht schneidest. Fang in der Mitte an zu schälen, drehe dann die Möhre um und schäle die andere Seite. So passiert deinen Fingern nichts.

2. **Arbeitsschritt:**

Gieße ca. 2 ½ Liter Wasser mit 4 kleinen Löffeln Salz und 2 kleinen Löffeln Öl in einen großen Topf und setze ihn bei starker Hitze auf den Herd. Wenn das Wasser kocht, gib die Nudeln hinein. Schalte auf mittlere Hitze und lass die Nudeln etwa 10 Minuten (Zeit auf der Verpackung nehmen) leicht kochen.

3. **Arbeitsschritt:**

Gib 300-400 ml Wasser und die Gemüsebrühe in einen mittelgroßen Topf, lass sie aufkochen und schalte auf mittlere Hitze. Gib die Möhren und den Broccoli in den Topf, lege einen Deckel darauf und gare das Gemüse etwa 10 Minuten.

4. **Arbeitsschritt:**

Mische nun das Fleisch in einem Suppenteller mit dem Mehl, Pfeffer Paprikapulver und den restlichen 2 kleinen Löffeln Salz zusammen. Versuche, dass jedes Stück Fleisch etwas von den Gewürzen abbekommt. Erhitze in einer Pfanne die restlichen 4 kleinen Löffel Öl und brate das Fleisch darin rundum kräftig an. Benutze zum Wenden den Pfannenwender. Vielleicht musst du noch ein wenig Öl nachgießen, wenn die Pfanne trocken wird. Gieße vorsichtig Sahne und Wasser dazu. (Vorsicht kann spritzen!) Lass alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten leicht kochen. Probiere die Soße und füge, je nach Geschmack etwas Sojasoße dazu.

5. **Arbeitsschritt:**

Stelle ein Sieb in das Spülbecken und gieße dort die Nudeln und das Gemüse hinein. Verteile die Wald- und Wiesennudeln auf Teller und gib etwas Soße dazu.

Guten Appetit!

Wurzelfladen (Dauer ca. 45 min)

Spezielle Küchengeräte: Gemüsereibe

Zutaten:

600 g (ca. 12 Stück)	Möhren
6	Eier
150 g	zarte Haferflocke
4 kleine Löffel	geriebene Haselnüsse
2 große Löffel	Mehl
4 kleine Löffel	Salz
4 Messerspitzen	Pfeffer
4 kleine Löffel	gemischte Kräuter (auch tiefgekühlt möglich)
etwas	Butterschmalz
1 großes Glas	Apfelmus

1. **Arbeitsschritt:**

Wasche die Möhren, schäle sie und schneide beide Enden ab. Reibe die Möhren auf der großen Seite der Gemüsereibe in eine Schüssel oder auf ein Brett in kleine Gemüseraspeln. Pass gut auf deine Finger auf, lieber nicht bis zum Ende reiben und einen der Elternteile das letzte Stückchen reiben lassen.

2. **Arbeitsschritt:**

Schlage die Eier erst in eine Tasse auf. Schaue genau ob eine Schale mit reingefallen ist. Anschließend kommt das Ei zu den Möhren dazu. Gib Haferflocken, Haselnüsse und Mehl dazu. Vermische alles gründlich. Würze mit Salz, Pfeffer und Kräutern. Ein Elternteil kann evtl. die Masse abschmecken, ist aber nicht dringend notwendig, da sich rohes Ei in der Masse befindet.

3. **Arbeitsschritt:**

Schalte die Herdplatte auf mittlere Hitze. Gib 1 großen Löffel Schmalz in eine Pfanne und stelle sie auf den Herd. Wenn das Fett heiß ist, gib etwa zwei große Löffel der Möhrenmasse in die Pfanne und streiche sie glatt. Vielleicht passt noch ein weiterer Fladen in die Pfanne. Wenn die Masse von unten beginnt fest zu werden, den Fladen wenden. Lass dir hier evtl. von einem Elternteil helfen. Brate die andere Seite auch goldbraun an. Diesen Prozess solange wiederholen bis die ganze Masse verbraucht ist. Die fertigen Fladen können im Ofen bei ca. 50-100 Grad warmgehalten werden.
Der Fladen wird gemeinsam mit dem Apfelmus verspeist.

Guten Appetit!

Nachspeisen und Getränke

Natürlich darf bei einem schönen Essen eine Nachspeise nicht fehlen. Hierfür finden Sie zwei Möglichkeiten:

Obstsalat (Dauer ca. 20 min)

Zutaten:
Je nachdem welche Früchte in den Obstsalat reinkommen sollen
Beispiel: 2 Äpfel
2 Bananen
1 Schale Heidelbeeren
¼ Ananas
Weintrauben

Obstsalat Dressing:
Saft von einer Zitrone
etwas Zucker

1. **Arbeitsschritt**:

Wasche und schneide das Obst in mundgerechte Stücke. Mische alles in einer großen Schüssel zusammen.

2. **Arbeitsschritt:**

Presse die Zitrone aus. Evtl. auch nur eine Hälfte der Zitrone. Nun gib etwas Zucker (1-2 kleine Löffel) in den Zitronensaft und vermische es. Gieße den Saft anschließend über das Obst und mische alles gut durch.

Guten Appetit!

Nachspeisen Smoothie

Zutaten:
- 2 Bananen
- 15 Erdbeeren
- 150g Naturjoghurt

Für den Smoothie alle Zutaten in einen Mixer geben und miteinander pürieren. Direkt servieren oder etwas Zitronensaft hineingeben und kalt stellen.

Guten Appetit!

Zitronenwasser

Zutaten:

- Mineralwasser oder stilles Wasser
- Zitronenscheiben (Bio Zitronen)
- frisch gepresster Zitronensaft
- evtl. einige Blätter Zitronenmelisse zur Dekoration

Zitronensaft in das Wasser geben und mit den Zitronenscheiben und der Zitronenmelisse dekorieren.

Deko und Gestaltung für den Esstisch

Für ein Essen, das mit so viel Liebe vorbereitet wurde, fehlt natürlich jetzt nur noch eine passende Dekoration und Gestaltung des Esstisches. Dafür kommen im Folgenden einige Möglichkeiten, bei denen die Kinder selbst aktiv werden können:

Tischdecke und Tellerunterlage

Eine Tischdecke selbst bemalen geht ganz einfach. Hierfür benötigt ihr (Möglichkeit für Krippenkinder siehe Bild):

- eine alte weiße Tischdecke, einen alten weißen Bettüberzug oder eine weiße Papiertischdecke
- Stofffarben oder Filzstifte
- Zeitung zum Unterlegen

Als Unterlage wird die Zeitung auf den Boden gelegt und die Tischdecke oben drauf. Nun können die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und die Tischdecke so gestalten, wie sie wollen.

Eine weitere Möglichkeit wären persönliche Tellerunterlagen für jedes Familienmitglied herzustellen. Dafür benötigt ihr:

- zwei DIN A 4 Blätter oder
  ein DIN A 3 Blatt pro Person
- für die DIN A 4 Blätter ein paar
  Tesastreifen zum Zusammenkleben der Blätter
- Stifte nach Wahl

Die Blätter können nun wie auch, die Tischdecke oben, individuell für jede Person gestaltet werden.

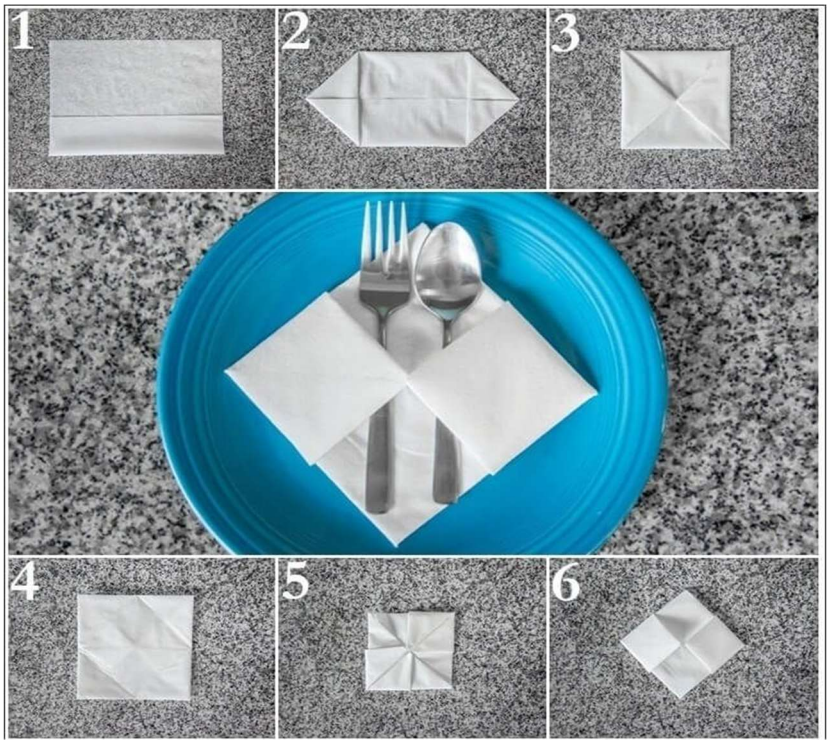
Wer keine Lust hat etwas zu malen, kann ebenso gut nach draußen gehen, schöne Blumen und Steine sammeln und diese dann als Tischdeko auf einer bunten Tischdecke ausbreiten.

Wer Spaß daran hat, den Esstisch vielfältig und Bunt zu gestalten, kann natürlich auch alle drei Möglichkeiten zusammen machen.

Servietten falten

Um die Servietten schön aussehen zu lassen zeigen wir Ihnen zwei verschiedene Falttechniken, die Sie zusammen mit Ihren Kindern falten können.

1. Das Viereck



Schritt 1: Leg die Serviette aufgefaltet vor dich hin. Falte die Serviette nun einmal in der Hälfte und öffne sie wieder. Auf die entstandene Mittellinie werden nun die äußeren zwei Kanten in die Mitte gefaltet.

Schritt 2: Aus dem entstandenen Rechteck werden nun die Ecken auf die Mittellinie gefaltet.

Schritt 3: Die zwei entstandenen Ecken werden nun in die Mitte gefaltet, sodass sich die Spitzen berühren, aber nicht übereinanderliegen.

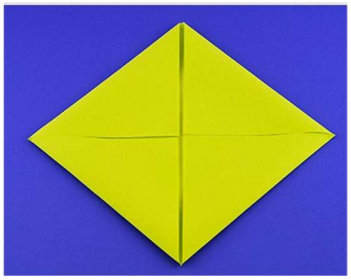
Schritt 4: Das Viereck wird nun auf die andere Seite gedreht.

Schritt 5: Nun werden alle vier Ecken in die Mitte geklappt, wodurch ein kleineres Viereck entsteht.

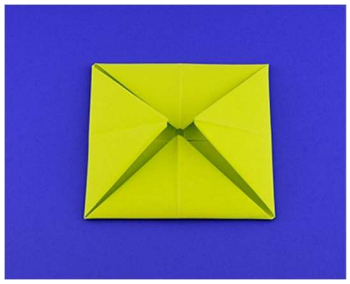
Schritt 6: Drehe nun das entstandene Viereck wieder um und fertig ist das gefaltete Viereck. Wenn ihr es richtig gefaltet habt, sollte es so aussehen wie das große Bild in der Mitte.

2. Die Seerose (etwas schwieriger)

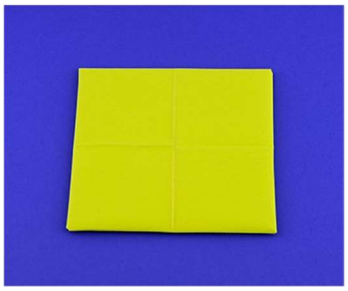
Schritt 1:
Die Serviette auf dem Tisch auffalten.



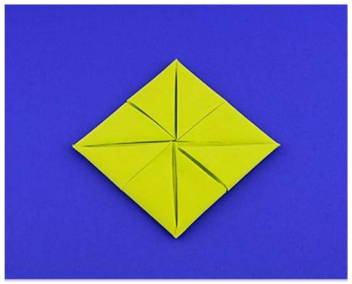
Schritt 2:
Die vier Ecken in der Mitte zusammenführen.



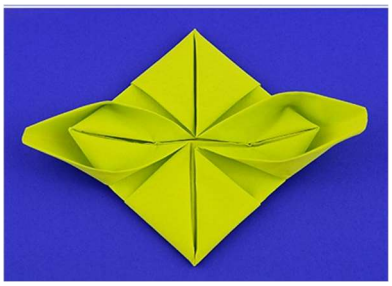
Schritt 3:
Dann ein weiteres Mal die Ecken zur Mitte falten



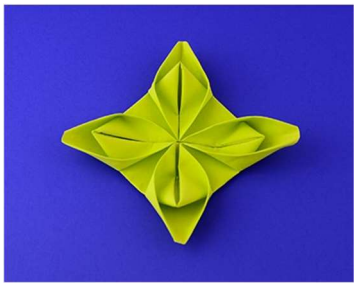
Schritt 4:
Die Papierserviette wenden.



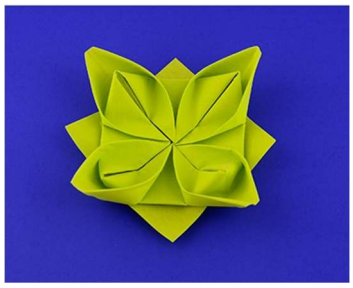
Schritt 5:
Die Ecken wieder zur Mitte falten



Schritt 6:
Jetzt vorsichtig nach und nach die Dreiecke (rechts, links, oben, unten) unter der Serviette nach oben ziehen. Halten Sie die Serviette dabei in der Mitte fest. Vorsicht ! Langsam ! Nicht zu fest ziehen, sonst kann die Papierserviette an den Stellen, wo sie geknickt ist, reißen.



Schritt 7:
So muss es aussehen, wenn alle vier Ecken von unten nach oben gezogen wurden.



Schritt 8:
Jetzt noch die anderen vier Ecken von unten zu den Seiten falten, wie auf dem Foto zu sehen ist.

Weitere Möglichkeiten und Ideen:

Wer noch ganz viel Lust hat, kann:

- Namenskärtchen basteln, die ebenfalls noch schön gestaltet werden können.
  Wer den Namen noch nicht schreiben kann, malt die entsprechenden Personen.

- Eine Speisekarte basteln und malen. Auf ein DIN A 4 Papier die Abfolge der Gerichte aufmalen, damit alle am Tisch wissen, wie die Speisenfolge aussieht.

Wie zu Beginn schon erwähnt, heißt es jetzt:

Liebe geht durch den Magen!

Wir wünschen eine liebevolle gemeinsame Kochzeit
und einen überaus leckeren Schmaus!

Ihr / Euer
Mitteresch Team