

Maximas Kinderrezepte

von Mag. Birgit Kubelka,
Ernährungswissenschaftlerin



Kürbisspätzle

Vollwertige Abwandlung eines Klassikers



Zutaten (10 Portionen)

750 g Hokkaido-Kürbis
500 g Dinkelvollkornmehl
50 g Dinkelgrieß
Salz
3 Eier
Pfeffer, geriebene Muskatnuss

2 Zwiebeln
800 g geschälte Tomaten
3 EL Olivenöl
etwas Zucker
Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer
Bergkäse zum Garnieren

Zubereitung

- Kürbis entkernen, in grobe Stücke schneiden und im Backrohr bei 200°C ca. 20 min. backen, bis er gar ist.
- Für die Tomatensauce Zwiebeln würfeln, in Olivenöl andünsten, Gewürze, gewürfelte Tomaten und etwas Zucker hinzufügen, reduzieren, zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kürbis von der Schale lösen und durch eine Kartoffelpresse drücken, etwas auskühlen lassen.
- Mit Mehl, Grieß, Salz und Eiern mischen, Wasser hinzufügen bis ein zäher Spätzleteig entsteht.

- Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 30 Minuten quellen lassen.
- Spätzle wie gewohnt zubereiten, mit Tomatensauce und geriebenem Käse anrichten.

Herbstlicher Obstsalat

Schicht für Schicht ein Genuss

Zutaten (10 Portionen)

1 kg Obst der Saison (Äpfel, Birnen, Weintrauben, Zwetschgen)
500 g Joghurt
300 g Topfen
80 g gemahlene Mandeln
etwas Zucker oder Honig
Zitronensaft
Zimt

Zubereitung

- Das Obst in kleine Stücke schneiden.
- Joghurt mit Topfen, gemahlene Mandeln, Zucker/Honig und Zitronensaft verrühren, Zimt hinzufügen.
- Abwechselnd Creme und Obststückchen ins Glas schichten.



Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim Genießen wünscht euch

Birgit Kubelka