
















IHR KITA-SPEISEPLAN

In dem Wochen-Speiseplan für die Kita sind die Rezepte so ausgewählt, dass in erster Linie saisonale und vermehrt heimische Zutaten verwendet werden. Zusätzlich können Sie sicher sein, dass die Rezepte alles das beinhalten, was die Kinder nun im Wachstum und für ihre Leistungsfähigkeit besonders benötigen.

- Nährstoffe für die beste Konzentration und Leistungsfähigkeit (u. a. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B1, Vitamin D, Eisen, Zink, Magnesium, Aminosäuren)
- Kein zusätzlich zugesetzter Zucker
- Blitzrezepte (etwa 30 Minuten) für die Arbeitstage
- Nährstoffoptimiert. Die Zusammensetzung der Mahlzeiten hinsichtlich der Nährstoffe entspricht den Empfehlungen der DGE für Verpflegung in Kindertageseinrichtungen sowie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE).
- Lebensmitteloptimiert. Die abwechslungsreiche Gestaltung der Speisepläne entspricht ebenfalls den Empfehlungen der DGE.

Nährstoff- und lebensmitteloptimiert!






Speiseplan Juni

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Toast mit Bananen und Walnüssen</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Käuter-Rührei</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Porridge nach Apfelkuchenart</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Müsli-Muffins</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Smoothie-Bowl</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>
Snack	<p>Quark mit Heidelbeeren</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Dreiecke mit Frischkäse</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Roter Fruchtsmoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Avocado-Dip mit Laugengebäck</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Schwarz-Weiß-Brot mit Himbeeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Pilz-Gyros mit Paprika</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Tabouleh mit Hähnchenfilet</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Spaghetti mit frischen Bohnen</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Möhreneintopf mit Linsen</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Fischnuggets mit Ofenkartoffeln und Tomatensalat</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>

Die **Frühstücksvorschläge** liefern den Kindern alles, was sie für einen Kita-Vormittag benötigen. Lange Kohlenhydrate – insbesondere aus Haferflocken, die auch große Mengen an Zink und Vitamin B1 liefern, für eine optimale Konzentrationsfähigkeit. Kombiniert mit frischen Früchten, stellen die Frühstücksvarianten einen frischen Start in den Tag dar.

Die **Snacks** können Sie nach Lust und Laune austauschen. Außerdem können Sie die Snacks für zwischen-durch natürlich auch am Nachmittag zubereiten.

Bei den **warmen Mahlzeiten** wird Wert gelegt auf einen ausreichenden Omega-3-Fettsäuren-Gehalt. Dieser ist wichtig für eine gute Gehirnentwicklung. Die ausgewählten Obst- und Gemüsesorten (Brokkoli, Tomaten, Karotten, Champignons, Beeren, Bananen usw.) versorgen die Kinder mit den für die Gehirnleistung notwendigen Nährstoffen Zink, Magnesium, Vitamin D und auch verschiedenen wichtigen Aminosäuren.

ICONS	
Immunbooster	
Nervennahrung	
Muntermacher	
Ballaststoffreich	
Veggie	
Nährstoff-Kick	
Gedächtnisstärkend	
Wohlfühlahrung	

FRÜHSTÜCK: TOAST MIT BANANEN UND WALNÜSSEN

Bananen enthalten viele wichtige Nährstoffe. Die beiden Mineralstoffe Kalium und Magnesium sind wichtig für die Funktion der Muskeln und der Nerven sowie für die Energiegewinnung. Die Walnüsse punkten mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren. Beides ist wichtig, damit das Gehirn gut funktionieren kann.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Walnüsse
- 12 Vollkorntoastscheiben
- 3 EL griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett i.Tr.)
- 3 Bananen
- 3 TL Honig

Walnüsse knacken und grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Sie dürfen nicht brauner werden.

Die Vollkorntoastscheiben im Toaster oder im Backofen bei 200 °C von beiden Seiten leicht bräunen.

6 Vollkorntoastbrottscheiben mit dem Sahnejoghurt bestreichen.

Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Sahnejoghurt verteilen.

Darüber die Walnüsse streuen und etwas Honig dazugeben.

Mit der 2. Toastscheibe bedecken.

Jedes Toastscheibe diagonal durchschneiden, sodass jeweils 2 Dreiecke entstehen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 203 kcal

Allergene: Gluten, Milch, Nüsse

SNACK: QUARK MIT HEIDELBEEREN

Heidelbeeren verbessern die Gedächtnisleistung. Die antioxidativen Nährstoffe in diesen kleinen schmackhaften Beeren verbessern die kognitiven Fähigkeiten. Außerdem punkten sie mit einem hohen Ballaststoffanteil. Das ist gut für die Darmgesundheit der Kids.

 **Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 50 g TK-Heidelbeeren
- 1 TL Honig
- 150 g Quark 20 % Fett i.Tr.

Die Heidelbeeren mit dem Honig pürieren. Unter den Quark mischen.

In 2 kleine Gläser füllen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 78 kcal

Allergene: Milch

WARME MAHLZEIT: PILZ-GYROS MIT PAPRIKA

Paprika enthalten viel Vitamin C und Beta-Carotin. Dieses kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. Das wiederum ist wichtig, damit die Schleimhäute optimal funktionieren. So können die Kinder vor aufdringlichen Bakterien geschützt werden. Die Champignons punkten mit essenziellen Aminosäuren. Diese sind am Aufbau von Körper- sowie Muskelzellen beteiligt, und einige dienen sogar als Botenstoffe im Nervensystem.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 300 g Champignons
- 3 große Paprikaschoten, rot, gelb, orange
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Oregano getrocknet
- ½ TL Thymian getrocknet
- ½ TL Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer
- 150 g griechischer Sahnejoghurt
- 1 Bund Petersilie
- 1 Fladenbrot

Champignons waschen und vierteln.

Paprikaschoten waschen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen enthäuten, halbieren und in dünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

Champignons, Paprikastreifen, halbierte Zwiebelringe und Knoblauchzehen darin ungefähr 5 Minuten anbraten.

Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer würzen.

10 Minuten bei niedriger Temperatur weiterbraten.

Sahnejoghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und trocken schleudern. Fein hacken und unter den Sahnejoghurt ziehen.

Gyros auf 6 Teller verteilen, auf jeden Teller einen großen Klecks Joghurt geben und mit einem Stück Fladenbrot servieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 239 kcal

Allergene: Milch, Gluten

FRÜHSTÜCK: KRÄUTER-RÜHREI

In Eiern findet man die wichtigen Vitamine D und B12. Vitamin B12 ist wichtig für die Entwicklung von Kindern. Es beeinflusst die Bildung der roten Blutkörperchen und ist am Aufbau der Nervenzellen im Rückenmark beteiligt.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Eier
- 3 EL Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Pflanzenöl
- 6 Scheiben Vollkornkastenbrot
- 3 TL Butter
- 1 EL Petersilie gehackt, frisch oder TK
- 1 EL Oregano gehackt, frisch oder getrocknet
- 1/2 EL Minze gehackt, frisch oder getrocknet

Eier mit der Sahne kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Eier darin bei kleiner Hitze stocken lassen. Dabei ab und zu wenden.

Brot mit Butter bestreichen.

Eier auf die Brotscheiben verteilen. Mit den Kräutern bestreuen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 216 kcal

Allergene: Ei, Gluten

SNACK: DREIECKE MIT FRISCHKÄSE

Gerade das wichtige Vitamin B1 findet man im Vollkornbrot. Vitamin B1 ist am Energiestoffwechsel der Körperzellen beteiligt. Es ist wichtig für das Gehirn, das Nervengewebe und den Herzmuskel. Kinder mit einem Mangel an Vitamin B1 sind oft ohne Grund müde.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 4 Erdbeeren
- 50 g Frischkäse
- 1 EL Milch
- 2 EL Kresse

Brotscheibe halbieren.

Erdbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden.

Frischkäse mit der Milch und den gewürfelten Erdbeeren vermischen.

Frischkäsemischung auf die Brothälfte streichen.

Kresse darüber verteilen.

Mit der 2. Brothälfte abdecken.

Brot so zuschneiden, dass 4 Dreiecke entstehen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 127 kcal

Allergene: Gluten, Milch

WARME MAHLZEIT: TABOULEH MIT HÄHNCHENFILET

Bulgur wird sehr schonend hergestellt. Es enthält deshalb noch viele B-Vitamine, Vitamin K und E. Die B-Vitamine sind wichtig für das kindliche Nervensystem und für eine ausreichende Gehirnleistung. Außerdem findet man hohe Werte von Magnesium und Phosphor. Beides benötigen Kinder für das optimale Wachstum von Knochen und Muskeln.

 25 Minuten

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 200 g Bulgur
- 300 ml kochendes Wasser
- 2 EL Pflanzenöl
- 450 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 2 reife Pfirsiche
- 1 Msp. Zimt
- Salz und Pfeffer

Bulgur in einer Schüssel mit kochendem Wasser und 1 EL Öl übergießen. 5 Minuten quellen lassen.

Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. In 1 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die gewürzten Hähnchenstreifen darin kräftig anbraten.

Tomaten, Salatgurke und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten in Würfel schneiden, Gurke und Frühlingszwiebel in dünne Scheiben hobeln.

Petersilie und Minze waschen und trocken schleudern. Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken.

Tomaten, Salatgurke, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu dem gequollenen Bulgur geben und gut vermischen.

Tabouleh auf 6 Teller verteilen.

Pfirsiche waschen und in feine Spalten schneiden.

Pfirsiche und Hähnchenfiletstreifen als Topping auf jeden Teller geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 247 kcal

Allergene: Gluten

FRÜHSTÜCK: PORRIDGE NACH APFELKUCHENART

Haferflocken punkten mit vielen B-Vitaminen. Diese sind gut für das Nervensystem und für eine ausreichende Gehirnleistung. Haferflocken enthalten doppelt so viel Eiweiß wie andere Getreidesorten. Auch das ist wichtig, damit sich das Gehirn gesund entwickeln kann.

 **20 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 3 EL Haselnüsse, gehobelt
- 3 Äpfel
- 6 EL Agavensirup
- 3 EL Rosinen
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 100 g Haferflocken fein
- 600 ml Mandelmilch
- 1 Prise Salz

In einer Pfanne ohne Fett die gehobelten Haselnusskerne leicht erhitzen, bis sie duften und goldgelb sind.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen, dann in Stücke schneiden. In die Pfanne geben. Agavensirup, Rosinen, Zitronensaft und Zimt dazugeben. Zusammen 5 Minuten köcheln lassen.

Haferflocken mit der Mandelmilch und dem Salz aufkochen und bei leichter Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Dann vom Herd nehmen und den Topf mit einem Deckel schließen. Noch 5 Minuten quellen lassen.

Haferbrei auf 6 tiefe Teller verteilen.

Darüber die gekochten und gewürzten Äpfel geben. Als Topping die gehobelten Haselnüsse verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 201 kcal

Allergene: Gluten, Nüsse

SNACK: ROTES FRUCHTSMOOTHIE

Beeren zählen zu den Superfoods. Sie enthalten viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Der Vitamincocktail besteht bei einer der ältesten Kulturfrüchte Deutschlands, der Himbeere, aus Vitamin C, Folsäure und Vitamin E. Sie liefert auch noch Eisen, das für Kinder lebenswichtig ist. Denn Eisen bringt den Sauerstoff in den Körper.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 100 g Himbeeren frisch oder TK
- 50 g Erdbeeren frisch oder TK
- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Kokoswasser
- 1 TL Limettensaft

Frische Beeren waschen, die Erdbeeren putzen. Beeren in eine hohe Schüssel geben.

Orangensaft, Kokosmilch und Limettensaft dazugeben und alles fein pürieren.

Auf 2 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 53 kcal

WARME MAHLZEIT: SPAGHETTI MIT FRISCHEN BOHNEN

Frische Bohnen kommen viel zu selten auf den Tisch. Dabei punkten sie mit so vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Allem voran das pflanzliche Eiweiß und die vielen Ballaststoffe. Sie glänzen auch durch ihren Gehalt an Vitamin B2, B6 und Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann. In grünen Bohnen findet man auch viele wichtige Mineralstoffe für Kinder. Vor allem Kalzium, das für ein gesundes Knochenwachstum wichtig ist.

 **20 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 400 g frische Stangenbohnen oder TK-Ware
- 300 g Vollkornspaghetti
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Cherrytomaten
- 150 g Ricotta
- Salz und Pfeffer

Frische Bohnen waschen, putzen (die Enden abschneiden) und halbieren.

In einem Topf mit kochendem Wasser 1 TL Salz zugeben und die Bohnen für 5 Minuten blanchieren. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Topf mit Salzwasser erneut zum Kochen bringen und Spaghetti darin nach Anweisung kochen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anbraten.

Cherrytomaten waschen, halbieren und in die Pfanne geben.

Die blanchierten Bohnen dazu rühren und aufkochen lassen.

Mit einer großen Schöpfkelle Nudelwasser ablöschen.

Ricotta in die Pfanne rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spaghetti abgießen und nass in die Pfanne geben.

Gut vermischen.

Auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 285 kcal

Allergene: Gluten, Milch

FRÜHSTÜCK: MÜSLI-MUFFINS

Haferflocken sind die Superfoods für Kinder. Kinder haben im Wachstum einen erhöhten Vitamin- und Mineralstoffbedarf. Haferflocken punkten mit vielen B-Vitaminen, Eisen, Zink, Magnesium und Kalzium. Außerdem enthalten sie wertvolle Eiweiße und viele Ballaststoffe. Diese halten die Kinder lange satt.

 **20 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 200 g Haferflocken grob
- 2 gestrichene TL Weinsteinbackpulver
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 1 TL Kakaopulver 100 %
- 50 g Heidelbeeren
- 2 reife Bananen
- 250 g Mandelmilch
- 1 EL Pflanzenöl

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Haferflocken mit dem Backpulver, den Haselnüssen und dem Kakaopulver mischen.

Heidelbeeren waschen und dazugeben.

Bananen schälen. Mit der Mandelmilch und dem Öl pürieren.

Die Haferflockenmischung unter die Bananenmischung heben.

Silikonmuffinform mit Papierförmchen auslegen.

Muffinformen halb füllen.

Silikonbackform auf ein Backblech geben und mittig in den Ofen schieben.

15 Minuten backen.

Muffins auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 204 kcal

Allergene: Eier, Milch, Gluten

SNACK: AVOCADO-DIP MIT LAUGENGEBÄCK

Auch Kinder mögen Avocado. Das sogenannte Superfood enthält viele Nährstoffe und Antioxidantien wie Magnesium, Kalium, Omega-3-Fettsäuren und Folsäure. Viele Kinder leiden an Folsäuremangel. Folsäure ist wichtig, damit sich neue Zellen bilden können.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Cherrytomaten
- 1 TL Sojajoghurt
- 1 Laugenbrezel

Avocado vom Stein befreien. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben.

Mit der Gabel zerdrücken. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und Sojajoghurt unter das Avocadomus mischen.

Brezel in dünne Scheiben schneiden.

Mit den Scheiben die Avocadocreme dippen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 115 kcal

Allergene: Gluten, Soja

WARME MAHLZEIT: MÖHRENEINTOPF MIT LINSEN

Hülsenfrüchte sind bei Kindern sehr beliebt. Sie stehen in der Ernährungspyramide ganz oben und sollten oft verzehrt werden. Denn sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Besondere an Hülsenfrüchten ist, dass sie aus komplexen Kohlenhydraten und wertvollen Eiweißen aufgebaut sind. Das ist wichtig für das Wachstum der Kinder und für einen konstanten Blutzuckerspiegel. So kann Diabetes mellitus vorgebeugt werden.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 600 g Möhren
- 300 g rote Zwiebel
- 5 cm Ingwerwurzel
- 2 EL Öl
- 150 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Glas stückige Tomaten (400g)
- 50 g Cashewkerne
- Salz und Pfeffer

Möhren schälen und in ca. ½ cm dünne Scheiben hobeln.

Zwiebeln und Ingwerwurzel schälen und in ganz dünne Scheiben hobeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Ingwerwurzel darin anbraten.

Linse unter fließendem Wasser gründlich waschen. Das Waschwasser soll am Schluss klar sein.

Dann die nassen Linsen zu dem Gemüse in den Topf geben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Dann die Kokosmilch und die stückigen Tomaten dazugeben und das Ganze nochmals 5 Minuten weiterköcheln lassen. Dann erst mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer trockenen Pfanne die Cashewkerne leicht anrösten.

Den Eintopf auf 6 Teller verteilen.

Cashewkerne als Topping darüber geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 338 kcal

Allergene: Nüsse

FRÜHSTÜCK: SMOOTHIE-BOWL

Haferflocken und Sonnenblumenkerne – eine geschmacklich tolle Mischung und dabei so gesund. So kann der Start in den Tag optimal gelingen. Haferflocken punkten mit vielen B-Vitaminen, die gut für das Nervensystem sind, und Kalzium und Magnesium für starke Knochen. Die Sonnenblumenkerne enthalten viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Dies schützt den Körper vor aggressiven Molekülen und stimuliert das Immunsystem.

 20 Minuten

Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 50 g gehackte Mandeln
- 2 EL Leinsamen geschrotet
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 150 g Haferflocken
- 1 EL Agavensirup
- 250 g Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- 125 g Heidelbeeren
- 150 g Mandelmilch

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Mandeln, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Haferflocken dazugeben und leicht anrösten.

Dann den Agavensirup darübergeben und unter Rühren weiter anrösten.

Inhalt der Pfanne auf einen Bogen Backpapier geben und etwas auskühlen lassen.

Beeren waschen. Strunk der Erdbeeren entfernen. Erdbeeren grob würfeln.

2/3 der Beeren zusammen mit der Mandelmilch pürieren.

Die Milch auf 6 Schüsseln verteilen.

Darüber die Haferflockenstreusel geben und als Topping die restlichen Beeren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 222 kcal

Allergene: Gluten, Nüsse

SNACK: SCHWARZ-WEISS-BROT MIT HIMBEEREN

Himbeeren enthalten viel Vitamin C. Das ist gut für das Immunsystem. Im Mandelmus sind die Mineralstoffe Magnesium und Kalzium enthalten. Beides ist wichtig für den Knochenaufbau. Zusätzlich ist noch viel Folsäure enthalten. Davon brauchen Kinder im Wachstum immer ausreichend.

 10 Minuten

Zutaten für 2 Kinder

- 1 Scheibe Toastbrot
- 2 Scheiben runder Pumpernickel, Durchmesser ca. 5 cm
- 1 TL Mandelmus
- 4 Himbeeren
- 2 dünne Scheiben Camembert

Toastbrot toasten. Pumpernickel auf das Toastbrot setzen und mit einem scharfen Messer das Toastbrot in Pumpernickelgröße ausschneiden.

Ausgeschnittenes rundes Toastbrot mit dem Mandelmus bestreichen.

Auf jedes Toastbrot 2 Himbeeren setzen.

Camembertscheiben darauflegen.

Mit dem Pumpernickel abdecken.

Etwas zusammendrücken.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 96 kcal

Allergene: Milch, Gluten, Nüsse, Milch

WARME MAHLZEIT: FISCHNUGGETS MIT OFENKARTOFFELN UND TOMATENSALAT

Seefischen punkten mit vielen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind nicht nur wichtig für eine optimale geistige und körperliche Entwicklung bei Kindern, sondern sie schützen auch vor Entzündungen. Omega-3-Fettsäuren verbessern laut Studien eindeutig die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und das Verhalten bei ADHS-Kindern.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 600 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Oregano getrocknet
- 450 g Seelachsfilet
- 3 EL Mehl
- 1 gestrichener TL Weinsteinbackpulver
- 1 Ei
- 3 EL Paniermehl
- 1 EL Sesamsaaten
- ca. 100 ml Wasser
- 5 EL Pflanzenöl zum Ausbraten
- Salz und Pfeffer

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gut waschen, abtrocknen und halbieren.

In einer Schüssel Öl, Salz, Paprikapulver und Oregano geben. Die Kartoffeln dazugeben und gut durchmischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mittig für 25 Minuten in den Ofen schieben.

Seelachs abwaschen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Aus Mehl, Backpulver, Ei, Paniermehl, Sesam und Wasser einen zähflüssigen Teig zubereiten.

Die Fischstücke durch den Teig ziehen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von jeder Seite ca. 4 Minuten ausbraten. Nuggets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischnuggets und Ofenkartoffeln auf 6 Teller verteilen.

Dazu Tomatensalat reichen:

- 300 g reife Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer

Tomaten waschen und halbieren.

Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und über die Tomaten gießen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 344 kcal

Allergene: Fisch, Gluten, Ei