

Schmackofit's Empfehlungen für Fit-Esser

Mit Schmackofit zog ich Jahre lang durch Kindergärten und Volksschulen in und rund um Wien. Schmackofit ist der gute Geist der Ernährung und ein Gespenst, dass Kinder auch als Fingerpuppe stets dabei haben können, wenn es wieder einmal darum geht in die Welt der Ernährung einzutauchen. Grob teilen wir Essen in Fit- und Schlappmacher ein. Zwei Schlappmacher am Tag sind erlaubt. Diese Rezepte wurden von vielen Fit-Esser-Familien getestet – viel Spaß beim Nachkochen und naja was soll ich sagen, enthalten viele Fitmacher, versprochen.

Suppen und Vorspeisen

Bärlauch Suppe  Tipp: Anstelle von Bärlauch können Sie auch Mangold, Brennnessel oder Brunnenkresse verwenden. Bärlauch ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und immunstärkenden Substanzen.	100 g Bärlauch, 4 rohe Erdäpfel, 1 EL Butter, 2 EL Schlagobers, 1 l Gemüsefond, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 1 Prise Zucker, 100 g Brot-würfel, 20 g Butter	Butter in einem Topf leicht anschwitzen lassen. den Bärlauch waschen, abtropfen lassen und ungeschnitten zur Butter geben, glasig dünsten. Die Erdäpfel schälen und fein reiben. Den Bärlauch mit Gemüsefond aufgießen und die rohen Erdäpfel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen und etwa 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Brotwürfel in Butter anrösten. Danach die Suppe im Mixer pürieren, dabei mit Obers verfeinern. Kurz vor dem Servieren die in Butter gerösteten Schwarzbrotwürfel in die Suppe streuen.
Kürbiscremesuppe 	40 g Butter, 150 g Kartoffeln (Sorte mehlig kochend), klein gewürfelt, 150 g Kürbis-fleisch (Hokkaido oder Baby Bear) klein gewürfelt 1 kleine Zwiebel, 1/8 l Obers, 1/4 l Gemüse-brühe, etwas Kernöl, Salz und Pfeffer	Zwiebel in Butter leicht anrösten. Mit Suppe aufgießen und die Kartoffeln und den Kürbis begeben, dünsten lassen. Würzen, Obers zugeben. Alles mit Pürierstab pürieren.

Linsensuppe



1 mehliges Kartoffel, ½ Zwiebel, 100 g rote Linsen, 2 TL Öl, 2 TL Paprikapulver, edelsüß, 400ml Gemüsebrühe (Vegeta), Salz, Pfeffer, ½ TL Kreuzkümmel, 1 EL Zitronensaft, 75 g Joghurt, 1 EL Schnittlauchröllchen

Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Linsen abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze mitdünsten. Den edelsüßen Paprika unterrühren und kurz anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und langsam zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer, rosenscharfem Paprika und Kreuzkümmel würzen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren. Suppe beiseitestellen. Ein Drittel der Linsen-Kartoffel-Mischung herausnehmen und kurz beiseite stellen. Die restliche Suppe pürieren, mit dem Zitronensaft und Salz abschmecken. Den Joghurt unterrühren. Die Linsen-Kartoffel-Mischung wieder in die Suppe geben, umrühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Cremesuppe mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

:

Bunter Salat



1 rote Paprikaschote, 1 rote Zwiebel, 5 reife Tomaten, ½ Salatgurke, 200 g Mozzarella, 300 g Chinakohlsalat (oder 3 kleine Salatherzen), 50 g Italienische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch,...) 2 TL Senf, 3 EL Weißweinessig, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Alle Salate und Gemüse waschen und abtropfen lassen. Ein Schneidbrett vorbereiten und ein Wiegemesser. Die Zwiebel fein hacken – sehr fein. Die Tomaten und die Paprika, die Gurke und den Mozzarella schneiden Sie in 1 cm große Würfel. Der Salat und die Kräuter werden in 1 cm breite Streifen geschnitten. In einer Schüssel Senf mit Öl verrühren und langsam den Essig einrühren. Salzen und pfeffern. Alle anderen Zutaten zugeben und vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten-Apfelsalat



1 kg Karotten, ½ kg Äpfel, etwas Orangensaft, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker

Die Karotten waschen, schälen und raspeln. Die Karotten in eine Schüssel geben. Dann Zitronensaft dazugeben, sowie den Orangensaft und das Öl. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und gut vermischen. Dann die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen und zu den Karotten reiben. Gut durchmischen und abschmecken.

Jausen Variationen für Kindergarten und Schule

Gurkenbecher



1 Salatgurke
200 g Frischkäse
1 Packung Vollkorn
Grissini

Gurke in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Löffel auf einer Seite etwas aushöhlen und mit Frischkäse füllen. Vor dem Verzehr mit Grissinistangerln garnieren.

Zebrabrote



max. 0,4 cm dickes
Vollkornbrot,
200 g Magertopfen
100 g Frischkäse
50 g rotes
Paprikafruchtfleisch
1 TL Paprikapulver
mild,
1 TL Senf,
1 TL Ketchup
1 EL Mineralwasser
Salz und Pfeffer

Paprikafruchtfleisch fein würfeln. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Gekaufte Brotaufstriche enthalten oft viele Aromastoffe. Dieser Aufstrich liefert eine Extraportion Kalzium für Knochen und Zähne. So wird's gemacht: Brot teilen, dass 4 Quadrate entstehen. Dann 3 Quadrate mit Aufstrich bestreichen und zu einem Turm zusammensetzen. Den Turm gut zusammendrücken und wie ein Knallbonbon in Frischhaltefolie wickeln. Das Zebrabrot können Sie sehr gut am Vorabend zubereiten.

Brot am Stiel



Variation: Alles rund ausgestochen und mit Dreikorntoast ergibt einen Burger!

1 rechteckige Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter, 1 TL gemahlene Nüsse, 2 Cocktailtomaten, 1 Scheibe Butterkäse, 2 Scheiben Salatgurke, 1 Holzspieß

Das Brot in Streifen teilen. Die Butter und die Nüsse vermischen. Zwei Streifen damit bestreichen, alle zusammensetzen und würfeln.
Die Käsescheibe in Streifen schneiden und stückchenweise aufwickeln.
Im Wechsel die Brotwürfel, Käse, Tomaten und Gurkenstückchen auf den Spieß stecken. Den Spieß in Folie wickeln.

Knabberzoo



3 Karotten,
1/2 Salatgurke,
2 kleine Tomaten,
1 Kästchen Kresse,
3 Scheiben Edamer (1/2 cm dick),
2 Scheiben Leberkäse (1/2 cm dick)

Die Gurke in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karotte in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomate vierteln und die Stielansätze dabei entfernen.
Mit kleinen Tier-Ausstechern aus dem Käse und dem Leberkäse Figuren ausstechen. Mit Spießchen jeweils 1 Tier auf die Gemüsestückchen setzen und mit Kresseblättchen garnieren.

Früchtefondue 	800 g Obst (Weintrauben, Orange, Banane, Kiwi,...) 300 g Vollmilchjoghurt, 150 g Rahm, 1 Zitrone, 2 EL Reissirup oder dünnflüssiger Honig, 1 Sackerl Vanillezucker, Partyspießchen	Bereiten Sie aus möglichst vielen verschiedenen, in mundgerechte Stücke geschnittene Früchte wie beispielsweise: Pfirsichspalten, Bananenstückchen, Apfelspalten, Orangen- oder Mandarinspalten, Mangostückchen, halbe Kiwischeiben, etc. Alle Früchte, die sich leicht verfärben, vorher in Zitronensaft tauchen; Vollmilchjoghurt mit allen anderen Zutaten vermischen. Mit Spießchen, Obstteilchen und Joghurtdip servieren; Für die Jausen Box: Obst zusätzlich in Frischhaltefolie wickeln – Joghurtdipp in gut verschließbarer Plastikbox mitschicken;
Apfelbrot 	3 Becher würfelig geschnittene Äpfel, 3 Becher Mehl, 1 Becher Zucker oder Honig, ½ Becher Öl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 3 Eier	Alle Zutaten vermengen und in Kastenform bei 180 Grad 45 Minuten backen. Gutes Gelingen! 1-2 Schnitten sind eine ideale Jause!
Knusperkekse 	100 g Butter, 120 g brauner Zucker, 1 Ei, 1 TL Backpulver, 70 g Mehl, 100 g Haferflocken, 70 g Mandeln gerieben und 50 g Schokoladeflocken	Die Zutaten vermengen und mind. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Kügelchen formen und bei 180 Grad 4 Minuten backen.

Kleine Speisen für mittags oder abends

Spinatnockerl mit Schafkäse  Variationsmöglichkeiten: mit Schinkenrahm oder mit Tomatensoße – auch ein optischer Genuss!	500 g griffiges Mehl, 3 Eier, 150 g Cremespinat, Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, 150 g Mineralwasser mit Kohlensäure, Bio-Suppenwürze, 1 EL Grieß Garnitur: 200 g Feta, 1 Packung italienische Kräuter, etwas Butter	Alle Nockerlzutaten zu einem Teig verrühren. In einem Topf Wasser zum Sieden bringen. 1 TL Salz zugeben. Mit zwei Kaffeelöffel Nockerl aus dem Teig stechen und ins siedende Salzwasser einkochen. Nach drei Minuten mit Siebschöpfer herausholen und in einem Topf mit etwas Butter warmhalten. Spinat Nockerl mit geriebenem Feta und italienischen Kräutern und mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
Farfalle mit Speck und Erbsen  Das ist eine Variation der klassischen „Carbonare“ mit jungen Erbsen und Räucherspeck, die fast alle Kinder lieben!	500 g Farfalle, 1 Ei, 100 ml Obers, Salz und frisch gemahlener Pfeffer, 8 Scheiben Frühstücksspeck, 300 g Erbsen, 30 g Parmesan gerieben	In einem großen Topf Salzwasser sprudeln zum Kochen bringen und die Farfalle nach der Packungsanleitung darin al dente kochen. Das Ei in einer kleinen Schüssel mit dem Obers verquirlen, salzen und pfeffern. Den Speck in einem zweiten großen Topf knusprig und goldbraun braten. In den letzten 1 ½ Minuten, in denen die Pasta kocht, die Erbsen mit ins Wasser geben. 200 ml Kochwasser entnehmen und zum Speck in den Topf geben. Nudeln und Erbsen in ein Sieb abgießen. Dann die Ei-Obersmischung, den Parmesan und die Nudeln zugeben und durchmischen und servieren.
Zucchini-Lachspuffer 	300 g Zucchini, 1 Karotte, 300 g Kartoffeln, 100 g Räucherlachs, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 3 EL Mehl, 6 EL Öl Dillsoße: 250 g Magertopfen, 100 g fettarme Milch, 1 Bund Dille, 1 EL Senf (Estragon), Salz und Pfeffer	Die Zucchini waschen und putzen. Die Karotte putzen und schälen. Die Kartoffeln schälen. Gemüse auf der Rohkostreibe grob in eine Schüssel raspeln. Lachs zerpfücken und zugeben. Die Masse salzen und pfeffern, die Eier und das Mehl gründlich unterrühren. Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Vom Pufferteig jeweils einen Esslöffel abnehmen, in die Pfanne geben und etwa 4 Puffer gleichzeitig braten. Die Puffer auf beiden Seiten knusprig braun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren oder die bereits gebackenen Puffer im vorgeheizten Backofen warm halten. Dillsoße: Alle Zutaten glattrühren und würzen, Puffer mit Dillsoße servieren.

Pirateneintopf 	3 Zwiebeln, etwas Knoblauch, 6 Tomaten, 600g Faschiertes vom Rind, 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 4 g Paprikapulver, 2 Lorbeerblätter, 200 g Tomatensoße, 1 Bio-Suppenwürfel 1 Dose (300g) Kidneybohnen 200 g Mais	Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein schneiden, die Tomaten halbieren, Stielansätze herausschneiden und die Tomatenhälften vierteln. Das Faschierte in der Pfanne mit dem Sonnenblumenöl bei hoher Hitze anbraten, Zwiebeln und Tomaten dazu geben, kurz mitschwitzen, den Knoblauch hinzufügen und mit Tomatensoße ablöschen. Das Chili con carne mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Lorbeerblatt und Suppenwürfel würzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Bohnen aus der Dose und den Mais auf ein Sieb leeren und gut unter fließendem Wasser abwaschen. Die Bohnen und den Mais gut abtropfen lassen und zum vorbereiteten Chili geben. Chili nochmals abschmecken. (Für Erwachsene mit Chilipulver würzen.)
Bunte Reispfanne 	1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe 1 rote Paprikaschote, 200 g Champignons, 200 g Lauch, 400 g Hühnerbrustfilet, 100 g Cabanossi, 3 EL Öl, 200 g Reis, 500 ml Hühnersuppe, ½ TL Kurkuma, 150 g Erbsen, 150 g Mais, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft	Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Die Schotenhälften in Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Hühnchenfilet in Streifen, die Cabanossi in Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und glasig dünsten. Paprika und Lauch zufügen und kurz mitdünsten. Den Reis zugeben und unter Rühren anschwitzen, bis er glasig ist. Mit der Suppe ablöschen und den Safran unterrühren. Zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Fleisch, die Wurst und die Erbsen und Mais zum Gemüsereis geben und weitere 15 Minuten garen, dabei gelegentlich vorsichtig umrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Griechisches Huhn 	1 Huhn in kleinen Teilen zerlegt, 6 mittelgroße Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 2 Zitronen, Rosmarin, 3 Knoblauchzehen, 1 Melanzane, 1 Zucchini, 1 Paprika (gelb oder rot)	Hühnerkeulen mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen (falls kein frischer Rosmarinzweig zur Hand ist, schmeckt das Gericht mit getrocknetem Rosmarin auch ganz gut). Die Hühnerstücke in eine Auflauf- bzw. Backofenform legen und etwas Olivenöl darübergießen. Die rohen Kartoffeln waschen und mit der Schale der Länge nach vierteln. Gemüse in Stücke schneiden und mit den Kartoffelstücken zusammen und den Knoblauchzehen rund um die Hühnerteile verteilen. Den Saft der Zitronen mit einem Schuss Olivenöl vermischen und über die Zutaten gießen. Noch einmal alles mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Min. braten.
Pilz-Kartoffel-Laibchen mit Schnittlauchsoße 	300 g Pilze, 400 g Kartoffeln, 100 g Lauch, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 3 EL Mehl, 6 EL Öl Kräutersoße: 250 g Magertopfen, 100 g fettarme Milch, 1 Packung italienische Kräuter, 1 EL Senf (Estragon), Salz und Pfeffer Alle Zutaten glattrühren und würzen.	Die Pilze waschen und putzen. Den Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln 20 Minuten kochen – dann schälen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Pilze fein schneiden und zugeben, wie auch die Lauchringe. Die Masse salzen und pfeffern, die Eier und das Mehl gründlich unterrühren. Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Vom Laibchenteig jeweils einen Esslöffel abnehmen, in die Pfanne geben und etwa 4 Laibchen gleichzeitig braten. Die Laibchen auf beiden Seiten knusprig braun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren oder die bereits gebackenen Laibchen im vorgeheizten Backofen warmhalten. Mit Kräutersoße servieren.

Süßes

Hirseauflauf 	150 g Hirse, 450 ml Milch, 1 P. Vanillezucker, 3 Äpfel (z. B. Boskop), 50 g Rosinen, 1 EL Honig, 20 g Butter, 200 ml Schlagobers, 20 g Mandeln gehobelt	Hirse, Milch und Vanillinzucker kurz aufkochen und auf ausgeschalteter Herdplatte 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Äpfel klein schneiden und mit Rosinen, Honig und Butter vermengen. Hirse in eine Auflaufform geben und die Apfelmasse darüber verteilen. Mit Mandeln bestreuen. 30 Minuten bei 200 Grad backen.
Topfenknödel mit Erdbeermark 	500 g Topfen, 100 g flüssige Butter, 2 Eier, 3 Dotter, 50 g Mehl, 50 g Bröseln, Vanillezucker, Salz Butterbrösel: 300 g Brösel, 200 g Zucker, 200 g Butter, 1/2 TL Zimt Erdbeermark: 500 g Erdbeeren, 50 g Zucker, 1 EL Zitronensaft	Alle Zutaten miteinander vermischen. Die Knödelmasse 15 Minuten rasten lassen. Während dieser Zeit die Bröseln anrösten und am Schluss Kristallzucker und Zimt zufügen. Knödel mit nassen Händen formen und in Salzwasser 15 Minuten ziehen lassen. Zimtzuckerbrösel wälzen und servieren. Erdbeermark: Erdbeeren waschen, entstielen und mit den restlichen Zutaten mixen. In Sauciere servieren.
Süße Briohepizza 	1 Brioche rund 50 g Frischkäse 100g Fruchtikur rote Beeren 1 Banane, 50 g Himbeeren, 50 g Weintrauben, 50 g Mandarinenspalten oder Pfirsiche 1 Rippe weiße Schokolade	Die Brioche halbieren und mit Frischkäse jeweils die Hälften bestreichen. Darüber kommt das Fruchtikur. Nun belegen Sie die süße Pizza mit Früchten und raspeln weiße Schokolade über das Kunstwerk.

Bananencrepes 	Für die Crepes: 1/4 l Milch, 2 Eier, 50 g Mehl, 50 g Hafermehl, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, Butter zum Backen Für die Füllung: 4 Bananen, 100 g Butter, Saft einer Zitrone oder Limette, 1 EL Bananensirup, 2 EL Zucker; Außerdem: Flüssige Butter und Zucker zum Gratinieren	Aus den Zutaten für die Crepes einen Teig rühren, ca. 15 Minuten quellen lassen. Anschließend 8 Crepes daraus backen. Für die Füllung die Bananen schälen und würfeln, mit dem Zucker und dem Saft vermischen. Die Butter schaumig rühren, die Bananen untermischen. Die Füllung auf den Crepes verteilen. Die Crepes zu Tüten zusammenfalten, in eine feuerfeste Form setzen, mit flüssiger Butter bepinseln und mit Zucker bestreuen. Im auf 230 °C vorgeheizten Backofen oder unter dem Grill überbacken, bis die Füllung zerläuft.
---	---	---

Grießschmarrn 	1/2 lt. Milch 18 dag Grieß, 3 Eier 3 dag Kristallzucker 5 dag Rosinen 1 Packung Vanille-zucker Salz, 9 dag Butter	Milch und Eier verquirlen und anderen Zutaten außer Butter zugeben und dann ca. 1/2 Stunde quellen lassen Butter in Pfanne schmelzen und die Masse dazugeben. Ca. 10 Minuten lang bei wiederholtem Wenden und Zerkleinern golden anrösten. Dazu passt ein Zwetschkenröster!
--	--	--

Apfelknödel mit Zimtzucker 	1 Ei, 200 g griffiges Mehl, 1 kg Äpfel 100g Butter, 100 g Zucker, etwas Zimt	Äpfel schälen und würfelig schneiden. Mehl, Zucker und Ei zu einem Teig bereiten. Mit nassen Händen kleine Knödel formen und in leicht wallendem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit heißer Butter und Zimtzucker servieren.
--	---	--

Apfel Crumble 	4 große saftige Äpfel, 20 g Butter, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Preiselbeerkompott 100 g Butter, 100 g Mandelsplitter, 100 g Mehl, 50 g Zucker	Auflaufform ausfetten. Apfel waschen und ohne Kerngehäuse in Spalten schneiden. Äpfel in die Auflaufform schichten In einer Pfanne Butter zerlassen und kurz Mandelsplitter und Mehl und Zucker anrösten. Auf die Äpfel diese Masse zerbröseln und im Rohr 15 Minuten backen. Dazu passt Vanille-Skyr.
---	---	---