



Erdbeeren

Erdbeeren

Erdbeeren haben ein einzigartiges Aroma und sind dabei kalorienarm und voller Vitamine und anderer gesunder Inhaltsstoffe. Da sie nicht nachreifen, sollten nur voll ausgefärbte rote Früchte gekauft werden. Erdbeeren sollte man möglichst frisch verzehren. Ungewaschene Früchte halten höchstens 2 bis 5 Tage im Kühlschrank. *Saison in Unterfranken: Mai-Juli*



Januar Februar März April **Mai** **Juni** **Juli** August September Oktober November Dezember

Erdbeermilch

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 500 g Erdbeeren aus der Region
- 500 ml Milch (1,5 %)
- 40 g Vanillezucker

Zubereitung

Erdbeeren vorsichtig waschen und halbieren. Mit Milch und Vanillezucker im Mixer schaumig schlagen. Auf die gleiche Weise kann man auch Erdbeeryoghurt herstellen.

Erdbeer-Grießflammerie

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 250 g Erdbeeren aus der Region
- 375 ml Milch (1,5 %)
- 50 g Weizengrieß
- 20 g Zucker

Zubereitung

Für den Flammerie die Milch aufkochen, Grieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze 10 bis 15 Minuten kochen. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden, mit dem Zucker unter den Grießflammerie rühren.

Erdbeermarmelade

Zutaten

- 500 g Erdbeeren aus der Region
- 500 g Gelierzucker
- evtl. Zitronensaft

Zubereitung

Erdbeeren vorsichtig waschen, klein schneiden oder pürieren. Mit dem Gelierzucker mischen und nach der Anweisung auf der Packung kochen. Marmelade in saubere Gläser füllen und sofort zuschrauben.

Dieses Rezept stammt aus der Rezept-Datenbank von „FIT-KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ (www.fitkid-aktion.de).





Kohlrabi

Kohlrabi

Kohlrabi ist reich an Mineralstoffen und Vitamin C. Vor allem kleine, zarte Knollen sind sowohl roh als auch gekocht lecker. Kohlrabi möglichst frisch verwenden, bei Lagerung im Kühlschrank die größeren Blätter entfernen. Die zarten Herzblätter bitte mitkochen, sie enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe!
Saison in Unterfranken: Mai bis Oktober



Januar Februar März April **Mai** Juni Juli August September **Oktober** November Dezember

Sahniges Kohlrabigemüse

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 2 Kohlrabiknollen aus der Region
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Scheiben von ca. 0,5 cm Dicke schneiden. Scheiben nochmals vierteln oder in Stifte schneiden. Kohlrabistückchen bei milder Hitze mit Rapsöl und 4 EL Wasser dünsten, bis sie weich sind (ca. 10 Minuten), mit Salz, Pfeffer und Schmand abschmecken.

Dieses Gemüse passt sehr gut zu Bratwurst oder Hackbällchen.

Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtdip

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 300 g Kohlrabi aus der Region
- 100 g Joghurt (1,5 %)
- 2 EL Mayonnaise (50 %)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 25 g Kresse

Zubereitung

Kohlrabi in Stücke oder Stäbchen schneiden. Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, mit Kresse bestreuen. Als Dip zu den Kohlrabistücken reichen.

Dieses Rezept stammt aus der Rezept-Datenbank von „FIT-KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ (www.fitkid-aktion.de).





Möhren

Möhren/Karotten

Die Möhre ist die verdickte Wurzel der Möhrenpflanze. Sie ist roh und gekocht vielseitig verwendbar. Möhren sollten immer mit etwas Fett gegessen werden, da sie große Mengen einer Vorstufe von Vitamin A (wichtig für die Sehkraft) enthalten, die mit etwas Fett besser aufgenommen werden kann. Möhren sind gut lagerfähig.
Saison in Unterfranken: Juni bis Februar



Januar Februar März April Mai Juni Juli August September Oktober November Dezember

Tipp: Vor dem Mittag- oder Abendessen ein paar Möhren schälen, längs in Stäbchen schneiden und in einem Glas auf den Tisch stellen, als Vorspeise anbieten. Dazu kann noch ein Kräuterquark oder -frischkäse als Dip gereicht werden.

Buttermöhren

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 4 Möhren aus der Region
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- Salz
- Petersilie oder andere Kräuter

Zubereitung

Möhren schälen und in feine Scheiben hobeln. Mit 2 bis 3 EL Wasser, Butter, Zucker und einer Prise Salz in einen kleinen Topf geben, bei geschlossenem Deckel aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten dünsten lassen, bis die Möhren weich sind. Mit Salz und Zucker abschmecken, gehackte Petersilie darüber streuen.

Möhren-Apfelsalat

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 4 große Möhren aus der Region
- 2 Äpfel (säuerlich)
- 3 EL Leinöl
- 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Möhren schälen und fein reiben. Äpfel in Viertel schneiden, vom Kerngehäuse befreien und zu den Möhren reiben. Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Salat mischen.



Eine Initiative der:



Regierung von
Unterfranken





Äpfel

Äpfel

Äpfel sind die beliebteste Obstart in Deutschland und dank ihres hohen Mineralstoff- und Vitamingehalts sprichwörtlich gesund. Äpfel reifen gut nach und sind, kühl gelagert, mehrere Wochen haltbar. Sie sind roh und gekocht vielseitig verwendbar, am gesündesten aber frisch und mit der – gut gewaschenen – Schale.
Saison in Unterfranken: September bis April



Apfelküchle

Zutaten (für 20 - 40 Stück)

- 150 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 2 Eier
- 250 g Mehl (Type 1050 oder teils Weiß-, teils Vollkornmehl)
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 EL Zimt
- 3 Äpfel aus der Region

Zubereitung

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Eier einzeln darunter mischen. Mehl mit Backpulver und Zimt mischen, nach und nach mit dem Teig verrühren. Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben. Backblech fetten oder mit Backpapier belegen. Mit einem Esslöffel kleine Teighäufchen auf das Backblech setzen, dabei jeweils etwas Abstand lassen. Apfelküchle 15 – 20 Minuten bei 180 – 200°C backen, bis sie leicht gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen und genießen!

Das frischeste Apfelmus

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 4 Äpfel aus der Region
- 2 EL Honig oder Rohrzucker
- 1 TL Zimt

Zubereitung

Äpfel putzen und in Stücke schneiden. Im Mixer mit Honig / Zucker und Zimt zu Mus verarbeiten, sofort essen.

Müsli mit Apfel

Zutaten für 1 Kind

- 50 g Cornflakes
- ½ Glas Milch (1,5 %)
- 1 kleiner Apfel

Zubereitung

Apfel putzen und klein schneiden, mit Cornflakes und Milch mischen.





Paprika

Paprika

Die Früchte der Paprikastaude können sowohl unreif (grün) als auch im reifen Zustand (gelb, orange, rot) roh oder gekocht gegessen werden. Kinder mögen meist lieber die süßer schmeckenden gelben bis roten Paprikafrüchte. Paprika ist eine wahre „Vitaminbombe“, vor allem, wenn man ihn roh und mit etwas Fett verzehrt.
Saison in Unterfranken: Juni bis September



Januar Februar März April Mai **Juni** **Juli** August **September** Oktober November Dezember

Paprikasticks mit Dip

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 2 rote oder gelbe Paprikaschoten aus der Region
- 150g Quark (40%ig oder 20%ig)
- 30 ml Milch (1,5 %)
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Kresse)
- Salz

Zubereitung

Paprikaschoten waschen und halbieren. Stielansatz, Kerne und Zwischenwände entfernen. Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Kräuter waschen und fein schneiden oder hacken. Quark mit Milch glatt rühren, mit Kräutern und Salz würzen. Paprikastreifen in Quark dippen und knabbern.

Wenn es schnell gehen soll, kann man auch fertigen Kräuterquark nehmen.

Rahmpaprika

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 3 rote oder gelbe Paprikaschoten aus der Region
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Schmand
- Salz

Zubereitung

Paprikaschoten waschen und halbieren. Stielansatz, Kerne und Zwischenwände entfernen. Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Paprikastreifen mit 2 bis 3 EL Wasser, Rapsöl und einer Prise Salz in einen Topf geben, bei milder Hitze zum Köcheln bringen. Nach 5 bis 10 Minuten, wenn die Paprika weich sind, Schmand untermischen.

Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.



Eine Initiative der:



Regierung von
Unterfranken





Weißkohl

Weißkohl

Weißkohl (oder Weißkraut) gilt als das typisch deutsche Gemüse, da aus ihm Sauerkraut hergestellt wird. Sowohl Sauerkraut als auch Weißkohl sind gute Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen – 100 g Weißkohl enthalten genauso viel Vitamin C wie 100 ml frisch gepresster Orangensaft! Weißkohl ist gut lagerfähig.

Saison in Unterfranken: Oktober bis Januar



Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Krautnudeln

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 400 g Bandnudeln
- 1/2 Weißkohl
- 3 EL Rapsöl
- gemahlener Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung

Äußere Blätter des Weißkohls entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln, dabei Strunk übrig lassen. Wasser für die Nudeln mit einem TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen, Nudeln nach Anweisung auf der Packung kochen. Wenn die Nudeln gar sind, in ein Sieb abgießen. Während die Nudeln kochen, Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Weißkohlstreifen kurz im heißen Öl anbraten, dann bei mittlerer Hitze unter Rühren weiter braten. Wenn der Weißkohl gar und etwas angebräunt ist, schmeckt man ihn kräftig mit gemahlenem Kümmel, Salz, Pfeffer und Zucker ab. Dann die Bandnudeln daruntertermischen und genießen. **Tip:** Mit Vollkornnudeln hat das Gericht noch mehr Biss!

Weißkrautsalat

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 1 kleiner Weißkohl
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 150 ml Essig
- 100 ml Rapsöl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Äußere Blätter des Weißkohls entfernen. Kohl vierteln und in feine Streifen hobeln (harten Strunk dabei weglassen). Möhren schälen und fein raspeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Gemüse in einer großen Schüssel mischen. Essig, Rapsöl, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen, heiß über den Salat gießen. Salat möglichst mehrere Stunden ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Regierung von
Unterfranken



Eine Initiative der:



Gurken

Gurken

Gurken sind gerade im Sommer sehr erfrischend. Der relativ geringe Vitamin- und Mineralstoffgehalt sitzt hauptsächlich in der Schale, daher sollten Gurken gründlich gewaschen, aber möglichst nicht geschält werden. Gurken sind kälteempfindlich, lediglich angeschnittene Früchte gehören in den Kühlschrank.

Saison in Unterfranken: Mai bis September



Januar Februar März April **Mai** Juni Juli August **September** Oktober November Dezember

Gurkengemüse mit Hackfleisch

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 400 g Hackfleisch (gemischt oder vom Rind)
- 2-3 EL Rapsöl
- 2 Salatgurken aus der Region
- 1 große Zwiebel
- 250 g Tomaten gehackt (frisch oder Dose)
- 1 EL gekörnte Brühe
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 100 ml Sahne

Zubereitung

Salatgurken waschen, schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hackfleisch kräftig darin anbraten. Zwiebelwürfel 3 Minuten mitbraten, dann Gurkenwürfel dazugeben. Gekörnte Brühe in einer Tasse mit heißem Wasser auflösen, dazugießen. Gehackte Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne hineintrühren, abschmecken.

Sahniger Gurkensalat

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 1 Salatgurke aus der Region
- 50 ml Sahne
- 50 ml Joghurt (1,5 %)
- 1TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Kräuter, Dill

Zubereitung

Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Joghurt mit Sahne und Senf verrühren, gehackte Kräuter nach Geschmack untermengen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Salatsauce unter die Gurkenscheiben mischen, kurz durchziehen lassen.



Eine Initiative der:



Regierung von
Unterfranken





Tomaten

Tomaten

Die Früchte der Tomatenpflanze enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe. Tomaten verlieren bei Kälte ihren Geschmack und sollten nicht unter 12°C aufbewahrt werden. Bei Kindern besonders beliebt sind die kleinen Kirsch- oder Datteltomaten.
Saison in Unterfranken: April bis September



Januar Februar März April Mai Juni Juli August September Oktober November Dezember

Selbst gemachte Tomatensoße

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 500 g Tomaten aus der Region
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Tomaten waschen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Die Tomaten dann in eine Schüssel legen und kochendes Wasser darüber geben. Nach 1 bis 2 Minuten das Wasser abgießen (Vorsicht!), die Tomaten kurz abkühlen lassen, dann schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In Rapsöl andünsten. Wenn die Zwiebel glasig ist, Tomatenwürfel dazugeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken, evtl. pürieren. Variieren Sie z. B. mit einem Schuss Sahne, Oregano oder Thymian.

Tomatensalat mit grünen Punkten

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 300 g Tomaten aus der Region
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Obstessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch fein hacken. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing mixen und vorsichtig mit den Tomaten vermischen. Schnittlauch darüber streuen.



Eine Initiative der:



Regierung von
Unterfranken





Kopfsalat

Kopfsalat

Blattsalate enthalten viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Man sollte sie - gut gewaschen und geputzt - so frisch wie möglich verzehren und erst kurz vor dem Essen zubereiten. So bleiben möglichst viele Vitamine erhalten. Der beliebte Eisbergsalat ist übrigens eine besondere Form des Kopfsalats.

Saison in Unterfranken: April bis September



Januar Februar März April Mai Juni Juli August September Oktober November Dezember

Sandwiches

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- Butter
- Mayonnaise (50 %) oder Remoulade
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben Käse
- Kopf- oder Eissalat aus der Region

Zubereitung

Salat putzen und waschen. Toast nach Geschmack mit Butter oder Mayonnaise bestreichen. 5 Toasts mit jeweils einer Scheibe Schinken und einer Scheibe Käse belegen, dann dick Kopf- oder Eissalatblätter darauflegen, mit den übrigen Toastscheiben bedecken. Sandwiches diagonal durchschneiden.

Die Sandwiches können beliebig variiert werden: nur mit Käse, nur mit Schinken, nur mit Salat, mit Ketchup, mit Kresse, mit hartgekochtem Ei...

Mandarinen-Eisberg-Salat

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 1 Eisbergsalat aus der Region
- 200 g Mandarinen (Dose)
- 150 g Joghurt (1,5 %)
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Zitronensaft
- 15 g flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Eisbergsalat in Streifen und Mandarinen in Stücke schneiden. Joghurt, Rapsöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, Salat damit vermengen.

Dieses Rezept stammt aus der Rezept-Datenbank von „FIT-KID – Die Gesundheit- und Ernährung-Aktion für Kitas“ (www.fitkid-aktion.de).





Lauch

Lauch (Poree)

Lauch (Poree) ist ein winterfestes Zwiebelgemüse, bei dem die verlängerten Blätter gegessen werden. Lauch ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und gesundheitsfördernden ätherischen Ölen. Beim Einkauf sollte man auf frische Blätter und einen möglichst hohen Weißanteil achten. *Saison in Unterfranken: Juni bis Dezember*



Januar Februar März April Mai Juni Juli August September Oktober November Dezember

Nudelaufauf vom Blech

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 400 g Nudeln
(z. B. Spirelli oder Schleifen)
- 3 Stangen Lauch aus der Region
- 150 g Champignons
- evtl. 1 kleine Dose Mais
- 150 ml Sahne
- 1/8 l Milch (1,5 %)
- 3 Eier
- 100 g geriebenen Käse

Zubereitung

Nudeln nach Anweisung auf der Packung kochen, kalt abspülen. Lauch putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Backblech fetten oder mit einem Backpapier belegen. Nudeln, Lauch und Champignons auf dem Backblech verteilen. Sahne, Eier und Milch gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Auflauf mit der Eiermilch übergießen, Im Backofen bei 160°C ca. 25 Minuten backen.

Käse-Lauch-Suppe

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 2 Zwiebeln
- 3 Stangen Lauch aus der Region
- 3 EL Rapsöl
- 300 g Hackfleisch
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmelzkäse

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf in 1 EL Rapsöl andünsten, etwas Brühe dazugießen und köcheln lassen. Hackfleisch in einer Pfanne mit 2 EL Öl braten, bis es krümelig ist, dann zu Lauch und Zwiebeln geben. Rest der Gemüsebrühe dazugießen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Schmelzkäse darin zergehen lassen. Mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.





Kürbis

Kürbis

Alle Kürbisarten stammen aus Mittel- oder Südamerika. Bei uns wird hauptsächlich der orangefarbene Hokkaido-Kürbis angeboten, im Oktober auch größere Sorten als Halloween-Kürbis. Kürbisfleisch enthält viele Mineralstoffe und Vitamine, Sorten mit orangefarbenem Fleisch auch Carotinoide, die das Immunsystem stärken.

Saison in Unterfranken: August bis Oktober



Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Kürbisgratin

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- ½ Hokkaido-Kürbis aus der Region (ca. 400 g Kürbisfleisch)
- 200 ml Milch (1,5 %)
- Salz, Pfeffer
- Curry
- Muskatnuss
- 100 g Gouda (45 % F.i.Tr.)

Zubereitung

Kürbis schälen, Kerne entfernen und Kürbisfleisch in Würfel schneiden. In eine gefettete Auflaufform oder auf ein tiefes Blech geben. Milch kräftig abschmecken und über die Kürbiswürfel gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Alufolie abgedeckt bei 220°C garen. Wenn die Kürbisstücke nach 30 bis 45 Minuten weich sind, die Folie entfernen. Das Gratin kann serviert werden, wenn der Käse zerlaufen und leicht angebräunt ist. Dazu passen Salzkartoffeln.

Dieses Rezept stammt von der Rezept-Datenbank von „FIT-KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ (www.fitkid-aktion.de).

Kürbissuppe

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- Hokkaido-Kürbis aus der Region (ca. 800 g Kürbisfleisch)
- 1 großer Apfel
- 1 große Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 EL Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung

Kürbis schälen, Kerne entfernen und Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Apfel, Zwiebel und Möhre schälen und fein würfeln, in Öl andünsten. Kürbis- und Apfelwürfel, Brühe und ½ TL Curry dazugeben, bei geringer Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen, Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Regierung von Unterfranken



Eine Initiative der:



Kartoffeln

Kartoffeln

Kartoffeln stammen ursprünglich aus Südamerika und sind erst seit ca. 200 Jahren bei uns ein Grundnahrungsmittel. Sie sind energiearm und aufgrund ihres hohen Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen und biologisch wertvollem Eiweiß hervorragend für eine ausgewogene gesunde Ernährung geeignet.

Saison in Unterfranken: Juni bis Oktober



Januar Februar März April Mai Juni Juli August September Oktober November Dezember

Reibekuchen

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 750 g Kartoffeln (festkochend) aus der Region
- 1 Zwiebeln
- 2 Eier
- 2 EL Kartoffelmehl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Rapsöl

Zubereitung

Zwiebel fein hacken. Kartoffeln schälen und grob reiben, dann mit Zwiebel, Gewürzen, Eiern und Kartoffelmehl vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelteig esslöffelweise hineingeben und goldbraun backen.

Dazu schmeckt Salat oder Apfelsmus.

Ofenkartoffeln

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 1 kg Kartoffeln
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- evtl. Rosmarin oder andere Kräuter

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Viertel schneiden. In einer großen Schüssel mit Rapsöl, Salz und Kräutern nach Geschmack mischen. Kartoffelstückchen dann auf ein Backblech geben und bei 200°C ca. 25 Minuten (bis sie weich sind) backen.

Dazu passt Kräuterquark.





Feldsalat

Feldsalat

Von Feldsalat oder „Rapunzel“ hat die Märchenfigur ihren Namen. Die kleinen Rosetten sind reich an Mineralstoffen und schmecken oft auch Kindern, die keine anderen Blattsalate mögen. Sie müssen sehr sorgfältig mehrmals gewaschen werden, da sich im Inneren der Rosette oft noch Sand befindet.

Saison in Unterfranken: Oktober bis Februar



Rapunzel mit Äpfeln

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 250 g Feldsalat aus der Region
- 2 kleine regionale Äpfel
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig, Ahornsirup oder eine süße, flüssige Marmelade
- 1 TL Balsamico-Essig
- 2 EL Wasser
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Feldsalat putzen, d.h. welke Blätter und Wurzeln entfernen. Dann erst gründlich mehrmals waschen. Äpfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden. Feldsalat und Apfelstückchen in eine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten mit dem Schneebesen zu einer Salatsauce rühren, über den Salat geben und vorsichtig vermischen.

Wer mag, kann auch noch klein gehackte Zwiebeln und Walnusskerne über den Salat geben.

Feldsalat mit Rote Beete

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 125 g Rote Beete (frisch)
- 125 g Feldsalat (beides aus der Region)
- 1 TL Balsamicoessig
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Roten Beete im Ganzen 0,5 bis 1 Stunde in Salzwasser garen. Anschließend schälen und würfeln. Feldsalat putzen und mehrmals waschen, dann mit den Rote Beete-Würfeln mischen. Aus Balsamico-Essig und Rapsöl ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Dieses Rezept stammt aus der Rezept-Datenbank von „FIT-KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ (www.fitkid-aktion.de).





Rhabarber

Rhabarber

Rhabarber gilt als Obst, ist aber eigentlich ein Gemüse, da nicht die Früchte sondern die mineralstoffreichen Stiele verzehrt werden. Rotstielige Sorten schmecken milder als grünstielige. Übrigens sollte Rhabarber nicht in einem Aluminiumtopf gekocht werden, da die enthaltene Oxalsäure Aluminium freisetzen kann.

Saison in Unterfranken: Mai bis Juni



Januar Februar März April **Mai** **Juni** Juli August September Oktober November Dezember

Rhabarber-Knuser-Auflauf

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 750 g Rhabarber aus der Region
- 1 Orange, unbehandelt
- 150 g Zucker
- 150 g Mehl
- 150 g Haferflocken
- 150 g Butter, zimmerwarm
- 2 TL Zimt
- ½ Packung Puddingpulver Vanille

Zubereitung

Rhabarber putzen, in 2-3 cm lange Stücke schneiden, mit Puddingpulver und 75 g Zucker mischen und in eine Auflaufform geben. Orange waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Orangensaft über den Rhabarber geben. Mehl, Haferflocken, Zimt, Orangenschale und 75 g Zucker in einer Schüssel mischen. Mit der Butter zu einem grob krümeligen Teig verkneten, über den Rhabarber krümeln. Auflauf bei 200°C auf der untersten Schiene 50-60 Minuten backen. Schmeckt mit Vanille-Eis oder -Sauce

Milchreis mit Rhabarberkompott

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 400 ml Milch (1,5 %)
- 120 g Rundkornreis
- 20 g Zucker
- 200 g Rhabarber aus der Region
- 1 EL Zucker
- evtl. Zimt

Zubereitung

Die Milch aufkochen lassen. Reis und 35 g Zucker einstreuen, ca. 30 Minuten bei geringer Hitze garen, dabei immer wieder umrühren. Für das Kompott den Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser weich dünsten, mit Zucker süßen und zu dem Milchreis reichen.

Dieses Rezept stammt aus der Rezept-Datenbank von „FIT-KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ (www.fitkid-aktion.de).



Eine Initiative der:



Regierung von Unterfranken





Birnen

Birnen

Birnen enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, und sind leicht verdaulich. Aufgrund ihres geringen Säuregehalts schmecken sie deutlich süßer als Äpfel und werden von Kindern sehr gerne roh gegessen. Birnen sind im Vergleich zu Äpfeln nur kurz lagerfähig.
Saison in Unterfranken: September bis Februar



Januar Februar März April Mai Juni Juli August September Oktober November Dezember

Birnenmuffins

Zutaten (für 12 Muffins)

- 2 große Birnen aus der Region
- 240 g Mehl (Type 1050)
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 80 ml Rapsöl
- 140 g Joghurt (1,5 %)

Zubereitung

Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hineinstellen. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. Birnen waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und unter das Mehl mischen. In einer zweiten Schüssel Eier, Zucker, Rapsöl und Joghurt schaumig schlagen. Backofen auf 190°C vorheizen. Den Inhalt beider Schüsseln zügig vermischen, dabei nicht zuviel rühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 bis 25 Minuten backen. Die Muffins können beliebig variiert werden, z. B. mit Buttermilch statt Joghurt, mit Schokoladenstückchen oder anderem Obst.

Schokoladencreme mit Birne

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 1 Packung (40g) Puddingpulver mit Schokoladengeschmack
- 500 ml Milch (1,5 %)
- 30 g Zucker
- 150 g Joghurt (1,5 %)
- 2 Birnen aus der Region

Zubereitung

Das Puddingpulver mit dem Zucker und 4 EL Milch verrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen, Puddingpulver einrühren und Pudding unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Pudding auskühlen lassen, dann mit Joghurt verrühren. Birnen waschen, putzen und in Stückchen schneiden, unter die Schokoladencreme mischen.

Dieses Rezept stammt aus der Rezept-Datenbank von „FIT-KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ (www.fitkid-aktion.de).



Eine Initiative der:



Regierung von
Unterfranken





Himbeeren

Himbeeren

Himbeeren gehören zu den köstlichsten „Nasch-Früchten“ und enthalten zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe. Frische Himbeeren sind sehr empfindlich und können bei 0°C nur wenige Tage gelagert werden. Die Früchte lassen sich allerdings sehr gut einfrieren, dabei bleiben Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten.

Saison in Unterfranken: Juni - September



Januar Februar März April Mai Juni Juli August September Oktober November Dezember

Himbeereis

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 300 g Himbeeren aus der Region, tiefgekühlt
- 150 g Sahne
- 150 g Milch (1,5 %)
- Honig, Rohrzucker oder Zucker nach Geschmack

Zubereitung

Tiefgekühlte Himbeeren ca. 10 Minuten antauen lassen. Dann im Mixer mit Milch und Sahne verschlagen. Nach Geschmack süßen und sofort genießen.

Himbeer-Schichtspeise

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 200 g Himbeeren aus der Region
- 40 g Zucker
- 300 g Joghurt (1,5 %)
- Kekse oder Knuspermüsli zum Garnieren

Zubereitung

Himbeeren mit Zucker mischen und abwechselnd mit Joghurt in Gläser schichten. Zum Schluss mit Keksen oder Knuspermüsli garnieren.





Weintrauben

Weintrauben

Weintrauben sind reich an Zuckern und daher wertvolle Energiespender. Außerdem enthalten sie B-Vitamine und zahlreiche weitere wertvolle Inhaltsstoffe. Trauben reifen nicht mehr nach, daher sollte man darauf achten, nur vollreife Früchte zu kaufen. Getrocknete Weintrauben kommen als Rosinen in den Handel.
Saison in Unterfranken: September bis Oktober



Januar Februar März April Mai Juni Juli August **September** **Oktober** November Dezember

Milchreis mit Weintrauben

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 750 ml Liter Milch (1,5 %)
- 175 g Rundkornreis
- 250 g Weintrauben aus der Region
- 25 g Zucker
- Zimt
- Salz

Zubereitung

Milch mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Reis hineinstreuen und bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Dann die halbierten und, wenn notwendig, entkernten Weintrauben unterheben. Den Zucker mit etwas Zimt vermischen, Milchreis vor dem Servieren damit bestreuen.

Herbstlicher Obstsalat

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 3 Zwetschgen
- 1 Apfel
- 100 g Weintrauben aus der Region
- 1 Banane
- 10 g Zucker (braun)

Zubereitung

Obst in Stücke schneiden, mit braunem Zucker vermengen und etwas ziehen lassen.



Zwetschgen

Zwetschgen

Unter dem Begriff „Pflaume“ werden zahlreiche Sorten von sehr unterschiedlicher Größe, Farbe und Form zusammengefasst. Auch Mirabellen und Renekloden gehören hierzu. Pflaumen können frisch und auf vielfältige Weise verarbeitet genossen werden. Auch Trockenpflaumen sind ein sehr hochwertiges Nahrungsmittel!

Saison in Unterfranken: Juli bis September



Januar Februar März April Mai Juni **Juli** August **September** Oktober November Dezember

Zwetschgencrumble

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 750 g Zwetschgen – aus der Region
- 150 g braunen Rohrzucker
- 1 TL Zimt
- 100 g Haferflocken (fein)
- 75 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 90 g Butter

Zubereitung

Eine Auflaufform einfetten. Zwetschgen waschen und entsteinen, mit 60 g Zucker und Zimt mischen und in die Auflaufform füllen. Ofen auf 180 vorheizen. Mehl, Haferflocken und Salz mischen, mit Butter zu Streuseln verkneten. Den Teig über die Zwetschgen krümeln. Auflauf in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Warm mit Vanillesauce, Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

Pflaumentraum

Zutaten (für ein Kind)

- 3 Pflaumen – aus der Region
- 3 EL Haferflocken
- 2 EL Cornflakes
- 1 TL Haselnüsse (gehackt)
- 100 ml Buttermilch
- 50 ml Orangensaft

Zubereitung

Pflaumen würfeln, mit Flocken, Cornflakes und Nüssen mischen. Vor dem Verzehr Buttermilch und Saft dazu geben.

Dieses Rezept stammt aus der Broschüre „Das Frühstückszweimaleins mit optimix® des FKE (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, www.fke-do.de).





Kirschen

Kirschen

Kirschen enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Fruchtsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Sie reifen nicht nach, daher sollte man nur vollreife Früchte kaufen. Man unterscheidet Süßkirschen, die vorwiegend frisch gegessen werden und Sauerkirschen, die fast nur als Konserven, Saft usw. auf den Markt kommen.

Saison in Unterfranken: Juni bis Juli



Januar Februar März April Mai **Juni** **Juli** August September Oktober November Dezember

Einfacher Kirschkuchen

Zutaten (für 20-30 Stücke)

- 1 kg Süßkirschen aus der Region
- 500 g Mehl
- ¼ Liter Milch (1,5 %)
- 150 g Zucker
- 125 g Butter
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Puderzucker

Zubereitung

Die Kirschen entsteinen. Man kann sie auch mit Kern verwenden, muss dann aber beim Essen aufpassen. Butter, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät rühren, bis die Masse hell und schaumig wird. Die Eier einzeln hinzugeben und gut verrühren.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen, abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen.

Den Teig daraufgeben und glatt streichen. Die Kirschen auf dem Teig verteilen und ganz leicht eindrücken. Den Kuchen 40 bis 50 Minuten bei 160°C (Umluft) backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.





Johannisbeeren

Johannisbeeren

Rote Johannisbeeren sind reich an Fruchtsäuren, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Die Früchte sollten zuerst gewaschen und dann erst von der Traube abgestreift werden, damit nicht zu viel Saft verloren geht. Schwarze Johannisbeeren enthalten noch mehr gesunde Inhaltsstoffe, werden wegen ihres herben Geschmacks aber eher verarbeitet als Saft usw. verwendet.

Saison in Unterfranken: Juni bis Juli



Januar Februar März April Mai **Juni** **Juli** August September Oktober November Dezember

Rote Grütze

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 200 g Kirschsafft
- 10 g Zucker
- 10 g Speisestärke
- 125 g Brombeeren (frisch oder TK)
- 125 g Johannisbeeren aus der Region
- 125 g Erdbeeren (frisch oder TK)

Zubereitung

4 EL vom Kirschsafft abnehmen, mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren und erkalten lassen.

Johannisbeer-Kaltschale

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 200 g Johannisbeeren aus der Region
- 25 g Zucker
- 200 g Dickmilch
- Zitronenmelisse

Zubereitung

Die Hälfte der Johannisbeeren pürieren, mit Zucker vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Beerenpüree mit den restlichen Beeren und der Dickmilch verrühren, mindestens 2 Stunden kalt stellen. Mit Zitronenmelisse verziert servieren.