

Notizen:

Familienkochkurs in der **Kita Spatzennest**

am 10.09.2013
mit Andrea Kockert
Ernährungsfachkraft



„Vollwertig ernähren mit Fisch“

- **Je weniger ein Lebensmittel bearbeitet wurde, desto vollwertiger ist es**
- **Außer den gesundheitlichen Gesichtspunkten werden Aspekte wie die soziale Gerechtigkeit und der Naturschutz berücksichtigt**

*Sportbund Lausitzer Seenland - Hoyerswerda e.V.
Burgplatz 2, 02977 Hoyerswerda*

Fischsuppe mit Buchweizen

Zutaten:

500 g	Seelachsfilet Köhler
2 Liter	Wasser
200 g	Kartoffeln
100 g	Stangensellerie
100 g	Fenchel
50 g	Zwiebel
100 g	Paprika
	Lorbeer, Piment, Salz, Pfeffer
100 g	Buchweizen

Zubereitung:

Den Fisch mit kaltem Wasser ansetzen, eine halbe Stunde köcheln lassen. Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In heißem Fett anbraten, mit der Brühe aufgießen den Fisch in kleine Würfel schneiden und wieder hineingeben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Den Buchweizen in einer Pfanne OHNE FETT anrösten. Und erst kurz vor dem Servieren hinzufügen, sonst quillt er auf und wird ist nicht mehr kross.

Seelachsfilet in einer Kartoffel-Knusperpanade

Zutaten:

600 g	Seelachsfilet, frisch oder TK
200 g	Kartoffeln
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Zitrone als Deko

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, schneiden und mit der Küchenreibe grob raspeln. Mit Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer und etwas Muskat würzen. Den aufgetauten Seelachs gut abtropfen (wenn nötig mit Küchenrolle abtrocken) und in der Kartoffelpanade wälzen. Im heißen Fett von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Zur Kontrolle, ob der Fisch durchgebraten ist einfach an der dicksten Stelle anschneiden. Ist er von innen noch glasig, muss er noch auf mittlerer Hitze weiter brutzeln.

Tipp: Dazu passt eine Dill- oder Limettensoße und ein grüner Salat oder eine andere Gemüsebeilage.

Rapunzelsalat mit Mandarinen

Zutaten: für 4 Personen

200 g	Rapunzelsalat/Feldsalat
150 g	Naturjoghurt 1,5 % Fett
1 Dose	Mandarinen
100 g	Mandeln, gehobelt
	Zitronensaft
	Honig

Zubereitung:

Den Feldsalat wenn nötig waschen, abtropfen lassen und in eine Schüsselgeben.

Aus dem Naturjoghurt, dem Honig und der Zitrone ein Dressing herstellen und auf den Salat geben.

Die Mandarinen abtropfen lassen und auf das Dressing geben.

Die Mandeln OHNE FETT in einer Pfanne gold-braun anrösten lassen, abkühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren auf den Salat geben.

Himbeereis mit Joghurt

Zutaten : für 4 Kinder

300 g	Himbeeren
200 g	Naturjoghurt
100 ml	Schlagsahne
1 Pck.	Vanillezucker
2 Eßl.	Honig
	Minzblätter, frisch

Zubereitung:

Die leicht angetauten Himbeeren mit dem Joghurt und der Sahne in den Mixer geben und pürieren.

Mit dem Honig abschmecken und in einem Tiefkühlschrank geeigneten Gefäß kurz kaltstellen.