



# KIND IST KÖNIG

*Lieblingsrezepte, wertvolle Tipps & Tricks  
für eine optimale Kinderernährung und  
pfiffige Mahlzeiten in der Familie*

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

dies ist ein Buch für alle Mamas und Papas, die oft nicht mehr wissen, was sie ihren Kindern noch kochen könnten, um sie gesund zu ernähren und gleichzeitig auch zufrieden zu stellen!

Als Mutter von fünf Kindern war das auch für mich schon immer eine Herausforderung, und in all den Jahren ihres Heranwachsens konnte ich vieles darüber lernen. Doch damit nicht genug: Mit meinem Unternehmen **KINDERMENÜ KÖNIG** stelle ich mich schon seit 1992 der Aufgabe, Kinder in und um München mit gesundem Mittagessen zu versorgen. So wurden im Laufe der Jahre aus 5 Kindern mehr als 8.000 Kinder, die täglich von mir bekocht werden!

Natürlich ist es wichtig für uns Eltern, jedem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Dabei spielt das Thema „Ernährung“ eine große Rolle. Kinder entwickeln bereits in den ersten Lebensjahren ihr Geschmacksempfinden, ihre Essgewohnheiten und ihre Geschmacksvorlieben. Diese behalten sie ein Leben lang bei, also sollten wir bereits von Anfang an auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten.

Mein Team und ich orientieren uns bei der Zusammenstellung unserer Menüpläne an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Aber die Grundvoraussetzung, um unsere Kinder mit der für das Wachstum notwendigen Energie und den erforderlichen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen, sind erstklassige Rohwaren und eine optimale Speisenzusammenstellung - und das können SIE auch!

Doch wie bereiten wir den lieben Kleinen Freude und Genuss an unseren Menüs?

Durch engen persönlichen Kontakt zu unseren Kunden in den Kindergärten und Schulen sind wir laufend darüber informiert, wie bestimmte Speisen angenommen werden. Über die Jahre haben wir deshalb vieles über die Vorlieben der Kinder erfahren. Wir konnten herausfinden, mit welchen Tricks es gelingt, auch den größten Gemüsekaspar an gesundes Essen heranzuführen.

Unseren Erfahrungsschatz in Sachen Lieblingsgerichte, zahlreiche Tipps zur praktischen Umsetzung sowie viele weitere wertvolle Informationen rund um das bunte Thema „Kinderernährung“ habe ich gemeinsam mit meinem Team in dem Kochbuch „Kind isst König“ für Sie zusammengefasst.

Darf ich Sie einladen, die Mahlzeiten auch in Ihrer Familie gesund, vielseitig und pfiffig zu gestalten?! Viel Freude beim Schmökern, Kochen und Genießen wünschen Ihnen

Ihre Astrid Penn & MitarbeiterInnen



# INHALT

## ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN FÜR KINDER?

### BASICS 18

Geflügelfond .....	21
Béchamelsauce .....	23
Basissauce .....	25
Tomatensauce .....	27
Salatsaucen .....	29
Semmeln .....	31
Pizzateig .....	33
Nudelteig .....	35

### SNACKS 36

Rohkost-Sticks mit Dip .....	39
Frischkäse Sandwich .....	41
Ofenkartoffel mit Sauerrahm .....	43
Quiche Lorraine .....	45

### VORSPEISEN & SUPPEN 46

Grießnockerlsuppe .....	48
Kaspresknödelsuppe .....	51
Linsensuppe mit Geflügel-Wienern.....	53
Minestrone .....	55
Caesar Salad .....	57
Farmersalat .....	59
Gebundene Gemüsesuppe.....	61

### PASTA 62

Spinat-Ricotta-Ravioli .....	65
Tagliatelle Carbonara .....	67
Spaghetti Bolognese .....	69
Lasagne .....	71
Schinkennudeln mit Tomatensauce .....	73

## HAUPTSPEISEN 74

Fleischpflanzerl mit Kartoffelbrei .....	77
Quarkspätzle .....	79
Chicken Curry .....	81
Wiener Schnitzel .....	83
Fisch mit Kartoffelecken .....	85
Hähnchengeschnetzeltes .....	87
Rindergulasch .....	89

## DESSERTS 94

Obstsalat .....	97
Kaiserschmarrn .....	99
Apfelkücherl .....	101
Milchreis .....	103
Vanille- & Schokopudding .....	105
Pfannkuchen .....	107
Fruchtjoghurt und Milchshake .....	109

## EXTRAS 110

Bruschetta mit Tomaten und Parmesan .....	113
Schinken-Käse-Toast .....	115
Pizza Margherita .....	117
Quarkspätzle .....	119
Schokokuchen .....	121

## BEISPIEL- WOCHENMENÜPLAN 122

## SAISONKALENDER FÜR GEMÜSE UND OBST 124

# PIZZAFISCH MIT VOLLKORNREIS

Zutaten für 4 Personen:

250 g Vollkornreis  
4 Stück Seelachsfilet á 150 g  
Salz, Pfeffer  
2 EL Mehl  
2 EL Öl  
2 große Tomaten  
1 EL Kräuter der Provence  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
250 g geriebener Mozzarella  
4 Zitronenscheiben



*Königstipp:  
Auf der Spur - Seefisch  
enthält das Spurenelement  
Jod. Dieses brauchen wir  
für die Bildung der Schild-  
drüsenhormone, die unse-  
ren Stoffwechsel regu-  
lieren.*

Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Währenddessen Öl in der Pfanne erhitzen. Die Fischfilets kurz darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Nun die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in heißer Butter glasig werden lassen. Tomatenwürfel zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Zwiebel-Tomaten-Mischung auf den Fischfilets verteilen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Die Fischfilets im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene überbacken, bis der Käse sich goldbraun färbt (8 - 10 Minuten). Den Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen. Pizzafisch mit Reis und Zitrone anrichten und genießen.



# IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2012

Kindermenü König

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung auf elektronischen Systemen.

Dieses Buch zu scannen, zu verändern, in jedweder Art zu speichern/zu verwerfen ist ohne schriftliche Autorisierung des Autors nicht gestattet.

Alle Inhalte sind sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen- Sach- und/oder Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Kindermenü König

Inhaberin Astrid Penn

Moosburger Straße 12

80993 München

Tel: 089/323 23 99

Fax: 089/323 14 21

E-Mail: [info@kindermenue-koenig.de](mailto:info@kindermenue-koenig.de)

[www.kindermenue-koenig.de](http://www.kindermenue-koenig.de)

Herausgeber:

Konzept:

Gestaltung:

Fotos:

Foodstyling:

Rezepte:

Ernährungswissenschaftliche Texte:

Herstellung:

Astrid Penn

Jason Montague, Küchenchef und Food-Designer

Karolina Röthenbacher, Dipl. oec. troph. (univ.)

Nina Pediconi, Vertriebsleitung und Wirtschaftsfachwirtin

Christine Kienle, Dipl. oec. troph. (univ.)

Sarah Lau <http://sarahmarielau.prosite.com>

Reiner Schmitz

Jason Montague, Küchenchef und Food-Designer

Jason Montague, Küchenchef und Food-Designer

Karolina Röthenbacher, Dipl. oec. troph. (univ.)

Rapp Druck