

## Kochanleitungen

4 einfache Rezepte, die Kindern schmecken:

### Nudeln mit Tomatensoße und Fleischwurst

Zutaten

Für 4 Kinder

- 100 g Geflügelfleischwurst
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 250 g Spaghetti
- Salz
- 60 g Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 100 g Tomaten

Zubereitungszeit ca. 25 min:

Wurst in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Wurst darin ca. 4 Minuten braten. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren dazugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tomatenmark in die Soße rühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Tomaten waschen, putzen, würfeln und in die Soße geben. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen, zurück in den Topf geben. Soße und Wurst dazugeben und unterheben.

## Wikingertopf

Zutaten für 4 Portionen

500 g	<a href="#">Hackfleisch</a>
1 kleine	Zwiebel(n), geschält und klein gewürfelt
etwas	Öl zum Braten
1 kl. Dose/n	<a href="#">Erbsen mit Karotten</a>
300 ml	Fleischbrühe
200 ml	Sahne
Nach Belieben	Salz und Pfeffer
Nach Belieben	Paprikapulver
Nach Belieben	Schnittlauch
Nach Belieben	Petersilie
evtl.	Saucenbinder bei Bedarf

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten:

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl kräftig rundherum braun braten. Die gewürfelte Zwiebel hinzufügen und mitbraten. Die Erbsen und Möhren hinzufügen und mit 300 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe ablöschen. Nun die Sahne hinzufügen und alles 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach Wunsch mit Saucenbinder etwas eindicken und mit Salz, Pfeffer, Paprika und den Kräutern abschmecken.

Dazu passen Kartoffelpüree, Reis oder Nudeln.

## Möhren-Frischkäse-Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel

300 g Möhren

½ Bund glatte Petersilie

1 El Butter

1 Tl mildes Currypulver

Salz

200 g Vollkorn-Hörnchennudeln

100 g Frischkäse

150 ml Milch

Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten:

Die Zwiebel fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in 3 cm lange Stifte schneiden. Petersilie grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel 2 Min. dünsten. Möhren, Curry und 1 Prise Salz zugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Petersilie, Frischkäse und Milch zu den Möhren geben, gleichmäßig verrühren und aufkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen.

## Toast-Pizza

Zutaten für 2 Personen

4 große Scheiben Toast

80 ml Pizzasauce (Kühlregal)

Salami

1 kl. Paprikaschote

4 El Mais (Dose)

4 El geriebener Käse

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten:

Backofen vorheizen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad). Die Toastscheiben mit der Handfläche ein wenig platt drücken. Mit 2 EL Tomatensauce bestreichen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Pizzen mit Paprikawürfeln, Salami, Mais und dem geriebenen Käse belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Selbstverständlich eignet sich auch jeder andere Pizzabelag.