

# Was Kindern schmeckt

Rezepte, Tipps und Tricks



ASKLEPIOS

Gemeinsam für Gesundheit



Dieses Kochbuch gehört:

**Impressum:**

Dieses Kochbuch wurde erstellt von

Ursel Propp, Diät- und Diabetesassistentin, Asklepios Klinik Parchim

Illustration und Layout: Ute Richter-Wolff, Lich

Herstellung: pictura Werbung GmbH, Lich



Hallo, ich bin die Schildkröte Lene  
und esse gerne.  
Meine Lieblingsrezepte habe ich für  
Euch aufgeschrieben.  
Hoffentlich schmeckt es Euch  
genauso gut wie mir.

Viel Spaß !



## Frühstück



### Ernährungstipp

Vollkornbrötchen - so wie alle anderen Nahrungsmittel, die aus dem vollen Getreidekorn hergestellt werden, enthalten neben der Energie liefernden Stärke auch lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Weiterhin wirkt sich der Anteil Ballaststoffe des Vollkornmehls positiv auf das Sättigungsgefühl aus, denn die Ballaststoffe füllen den Magen und machen satt, ohne dass sie Energie – sprich Kalorien – liefern. Ein frisches, knuspriges Vollkornbrötchen kombiniert mit einer vitaminreichen Rohkost aus Möhren und einem fruchtigen Erdbeergetränk ist ein richtiger Vitaminspender.

### Frühstück mit Schinkenbrot

für 1 Portion

- 1 Scheibe Grahambrot**
- 10 g Margarine zum Bestreichen**
- 1 Blatt Kopfsalat**
- 1 Scheibe gekochter Schinken (50 g)**
- einige Gurkenscheiben**
- ½ Apfelsine**
- 150 ml Milch**
- 1 EL Instant-Kakaopulver**

1. Das Brot mit Margarine bestreichen.
2. Das Salatblatt waschen, trocken tupfen und darauf legen. Den Schinken und einige Gurkenscheiben darauf anrichten.
3. Die Apfelsine in Spalten teilen und dazu legen.
4. Die Milch erwärmen, mit Kakaopulver verrühren und in eine Tasse füllen.

### Vollkorn-Rosinen-Brötchen

für 15 Brötchen

- 450 g feinst geschroteter Weizen (Reformhaus)**
- 1 P. Trockenhefe**
- ca. 250 ml lauwarme Milch (1/4 l)**
- 3 EL Honig**
- 1 Becher saure Sahne (150 ml)**
- 1 Ei, 1 Prise Meersalz**
- 150 g Rosinen**
- Margarine für das Blech**
- 50 g Margarine zum Bestreichen**
- ca. 150 g Nussfettcreme**

1. Das Weizenschrot in einer Schüssel mit der Trockenhefe mischen.
2. Die Milch, den Honig, die saure Sahne, das Ei und 1 Prise Meersalz dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Die Rosinen unterkneten.



## Kräuterquark

für 1 Portion

3. Den Teig am warmen Ort bis zur doppelten Größe aufgehen lassen.
4. Den Teig nochmals durchkneten, zu einer dicken Rolle formen und in 15 Scheiben schneiden.
5. Ein Backblech mit Margarine einfetten. Aus den Teigscheiben Brötchen formen, auf das Blech legen und nochmals ca. 20 Min. aufgehen lassen.
6. Die Margarine zerlassen. Die Brötchen damit einpinseln und im vorgeheizten Backofen 15 - 20 Min. backen. Abkühlen lassen.
7. Die Brötchen aufschneiden, mit Nussfettcreme bestreichen und in Plastiktüten verpacken.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Min.  
Backzeit: 15 - 20 Min.  
E-Herd: 200 °C/G-Herd: Stufe 3  
Pro Brötchen ca. 1101 KJ/262 kcal

**1 EL Sonnenblumenkerne**  
**1 Möhre (80 g)**  
**80 g Speisequark (20 %)**  
**ca. 75 ml Milch**  
**½ TL Honig, Meersalz,**  
**Paprikapulver (edelsüß)**  
**1 EL gehackte Kräuter (Dill,**  
**Schnittlauch)**

1. Die Möhre schälen und raspeln.
2. Den Quark mit der Milch, Honig, Meersalz, Paprikapulver und den Kräutern verrühren. Die gekeimten Sonnenblumenkerne untermischen.
3. Den Quark in ein Gefäß füllen und die Möhrenscheibe darauf geben. Gut verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
(ohne Keimzeit)  
Insgesamt ca. 1315 KJ/313 kcal



**Nach Möglichkeit immer frische Kräuter und Gewürze verwenden. Aber nicht vergessen: Zwischendurch immer probieren!**



## Schulfrühstück



### Schulfrühstück 1

1 Roggenstange (60 g Vollkorn)  
10 g Butter

Apfel-Möhren-Rohkost aus:  
125 g Möhren (geraspelt)  
1 Apfel (geraspelt)  
1 ½ EL Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
½ EL Sonnenblumenöl  
15 g Haselnusskerne

Insgesamt: 560 kcal, 2343 kJ,  
9 g Eiweiß, 26 g Fett,  
70 g Kohlenhydrate.

### Schulfrühstück 2

1 Scheibe Weizenvollkornbrot (40 g)  
10 g Butter  
1 Scheibe Käse (20 g)  
5 Radieschen

Insgesamt: 275 kcal, 1155 kJ, 9 g Eiweiß,  
14 g Fett, 21 g Kohlenhydrate.

### Schulfrühstück 3

1 Scheibe Weizenschrotbrot (40 g)  
10 g Butter  
dazwischen Rohkost wie  
Gurkenscheiben, Tomatenscheiben,  
Paprikastreifen  
100 g Karotten  
¼ l Milch (verpackt)

Insgesamt: 385 kcal, 1620 kJ, 12 g Eiweiß,  
18 g Fett, 38 g Kohlenhydrate.

### Quarkbrot mit Konfitüre

für 1 Portion

1 Scheibe Toastbrot  
10 g Margarine zum Bestreichen  
2 El Speisequark 40 %  
1 El Erdbeerkonfitüre,  
evtl. frische Erdbeeren  
und Melisse zum Garnieren

1. Das Toastbrot tosten und mit Margarine bestreichen.
2. Den Quark auf dem Brot verteilen und die Konfitüre darauf geben.
3. Das Quarkbrot evtl. mit Erdbeerscheiben und Melisse verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.  
Insgesamt: ca. 1155 KJ/ 275 kcal



## Erstes Frühstück

- 1 Sesamvollkornbrötchen
- 15 g Butter
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- ½ Banane
- Zimt

Brötchenhälften mit Butter bestreichen, mit Schinken belegen, jedes vierteln und mit Bananenscheiben belegen, mit Zimt bestäuben.  
1 Glas Orangensaft (ungesüßt)

Insgesamt: 430 kcal, 1780 kJ, 11,5 g Eiweiß, 16 g Fett, 53 g Kohlenhydrate.



## Frischkorn-Müsli für 2 Kinder

für 2 Portionen

- 3 EL Getreide (Weizen, Roggen oder Gerste)
- 1 geriebenen Apfel
- 1 Banane
- 1 Apfelsine
- 200 g Joghurt
- evtl. Sonnenblumenkerne und Rosinen

So wird es gemacht:

1. Das Getreide abends schroten und einweichen mit ungefähr derselben Menge Wasser, über Nacht in Kühlschrank stellen.
2. Morgens, kurz vor dem Essen, das Getreide mit dem Joghurt vermischen.



3. Apfelsine und Banane in Stücke schneiden.
4. Apfel waschen und auf einer Reibe klein raspeln.
5. Das Obst zu dem Getreide-Joghurt-Gemisch geben und alles miteinander verrühren.
6. Wer mag, kann auch noch Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse oder Rosinen unterrühren.

Guten Appetit bei Euerem leckeren Müsli, das Euch lange satt hält!



## Frühstück

### Frühstücksbrot mit Radieschen

für 1 Portion

**1 Scheibe grobes Schwarzbrot**  
**1 Scheibe Sesam-Knäckebrötchen**  
**20 g Margarine zum Bestreichen**  
**30 g Frischkäse**  
**3 Radieschen**  
**Salz, Schnittlauch**

1. Das Schwarzbrot und das Knäckebrötchen mit Margarine bestreichen. Den Frischkäse auf der Schwarzbrot-Scheibe verteilen.
2. Die Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden und das Käsebrot damit belegen. Mit Salz würzen und mit Schnittlauch bestreuen.
3. Das Knäckebrötchen darauf klappen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.  
Insgesamt ca. 1578 kJ/377 kcal

### Bunte Käsespieße

Ihr braucht dafür:

**Käse (z. B. Gouda oder Butterkäse)**  
**Vollkornbrot**  
**Paprika (möglichst bunte)**  
**Holzspieße**

So wird es gemacht:

1. Käse und das Brot in Würfel schneiden.
2. Paprika waschen und in Stücke schneiden.
3. Abwechselnd Käse, Brot und bunte Paprikastücke auf den Spieß stecken.

Nun könnt Ihr mit Freunden die bunten Spieße essen.

### Nussiges Brot

für 1 Portion

**1 große Scheibe Graubrot**  
**20 g Margarine zum Bestreichen**  
**½ Apfel**  
**1 El gehackte Haselnüsse**  
**1 El gehackte Mandeln**

1. Das Graubrot mit Margarine bestreichen.
2. Den Apfel waschen, in dünne Spalten schneiden und das Brot damit belegen.
3. Die Haselnüsse und die Mandeln darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.  
Insgesamt ca. 1805 kJ/431 kcal





### Ernährungstipp

Rohkost zum Brot - nicht nur, weil Sie etwas für die Gesundheit Ihres Kindes tun wollen. Das abendliche Brot wird auch durch bunte Rohkostbeilagen- die natürlich den Geschmackspräferenzen des Kindes angepasst werden können und auch sollten - viel attraktiver und abwechslungsreicher.

Radieschen, Möhre und Gewürz- gurke können nach Belieben ausgetauscht werden. Auch Tomaten- stücke, Gurkenscheiben, Kohlrab- istife, Blumenkohlröschen oder Paprikastreifen sind eine weitere Bereicherung der abendlichen Mahlzeit.

## Bunte Kartoffelpfanne

für 4 Personen

### Zutaten:

- 750 g Kartoffel
- 2 El Öl
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Petersilie
- 2 Prisen Pfeffer

Wascht und schält die Kartoffeln und schneidet sie in dünne Scheiben. Erhitzt das Öl in einer Pfanne, gebt die Kartoffeln hinein und lasst sie bei kleiner Hitze 10 Min. braten.

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit den Kartoffeln noch etwa 10 Min. braten. Würzt die fertigen Paprikakartoffeln mit Pfeffer und

bestreut sie dick mit den gewaschenen und fein gehackten Kräutern. Fischstäbchen und Salat schmecken dazu prima.





## Warme Speisen

### Pizza

für 2 - 3 Personen

#### Zutaten Teig:

250 g Mehl  
10 g Hefe  
1 Prise Zucker  
100 ml Milch (3,5 %)  
2 El Öl

#### Zutaten Belag:

2 El Öl  
3 Zwiebeln  
200 g Gehacktes  
1 Tube Tomatenmark  
2 Paprikaschoten  
1 kleine Dose Mais  
3 - 5 Tomaten  
Gewürze (Oregano)  
200g Käse (45 % Fett i. Tr.)

Für den Teig gibt Ihr das Mehl in eine Schüssel und macht in die Mitte eine Vertiefung. Milch leicht erwärmen, mit Hefe und Zucker verrühren

und in die Mehlmulde gießen. Nun mit etwas Mehl vom Rand zu einem Brei verrühren. Bedeckt die Schüssel mit einem Küchentuch und lasst sie 15 Min. stehen. Anschließend gebt Ihr das Öl dazu und knetet alles

5 Min. gut durch.  
Wieder abdecken und ½ Stunde gehen lassen.

Danach nochmals kurz durchkneten und auf ½ Backblech ausrollen und mit den Zutaten belegen.



### Piratenfisch auf Pellkartoffeln

für 1 Person

#### Zutaten:

2 - 3 mittelgroße Kartoffeln  
150 - 200 g Fischfilet  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Tl Zitronensaft  
1 Tomate  
1 Stück Lauch  
½ Tl Butter

Gebt die gewaschenen Kartoffeln in einen Topf und bedeckt sie mit Wasser.

Das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Nun beträufelt Ihr es mit Zitronensaft und würzt mit Salz und Pfeffer. Legt den Fisch auf die glänzende Seite einer Alu-Folie (30 x 40 cm), die Ihr in der



## Corned Beef-Brot mit Gemüse

für 1 Portion

- 1 Bund Radieschen**
- 1 kleine Möhre**
- 2 Scheiben Weizenvollkornbrot**
- 2 Tl Butter oder Margarine (10 g)**
- 1 El Joghurt-Salatcreme**
- 2 Scheiben Corned Beef (50 g)**
- 1 Gewürzgurke**
- 1 Glas Milch (200 ml)**

1. Die Radieschen putzen, die Möhre schälen und waschen.
2. Eine Brotscheibe mit Butter oder Margarine bestreichen. Die zweite Scheibe mit der Salatcreme bestreichen und mit dem Corned Beef belegen.
3. Die Radieschen halbieren, die Möhre in Stifte, die Gewürzgurke in Scheiben schneiden.
4. Das Corned Beef damit belegen.
5. Das restliche Gemüse neben den Broten anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.  
Insgesamt ca. 2120 kJ/505 kcal.

Mitte mit etwas Öl bepinselt habt. Auf dem Fisch verteilt Ihr nun die Scheiben der gewaschenen Tomate und den gewaschenen und in feine Ringe geschnittenen Lauch. Zum Schluss die Butter obenauf geben.

Die Folie zu einem Päckchen gut verschließen, damit nichts auslaufen kann. Achtet darauf, dass kein Loch in die Folie kommt.

Das Paket wird auf den Kartoffeln im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. gegart. Hebt das Paket vorsichtig heraus und öffnet es erst auf dem Teller. Dazu schmeckt grüner Salat.





## Abendessen

### Gurkenbrot mit Quark

für 1 Portion

100 g Speisequark (20 %)  
3 El Milch  
1 El Creme fraiche  
½ Salatgurke  
2 El TK gemischte Kräuter  
Salz, Pfeffer  
Knoblauchpulver  
Paprikapulver edelsüß  
1 Scheibe Roggenvollkornbrot  
2 Scheiben Vollkornknäcke  
20 g Butter oder Margarine

1. Den Speisequark mit Milch und Creme fraiche verrühren.
2. Die Salatgurke waschen, ein paar Scheiben abschneiden. Die übrige Gurke schälen und grob raspeln. Zusammen mit den Kräutern unter den Quark rühren.

3. Den Gurkenquark mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver abschmecken.
4. Das Brot mit Butter oder Margarine bestreichen.
5. Das Vollkornbrot mit Gurkenquark bestreichen.
6. Den Rest in ein Schälchen füllen. Mit Gurkenscheiben verzieren, zum Knäckebrötchen essen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.  
Pro Portion ca. 2150 kJ/512 kcal





## Schichtbrot mit Putenbrust

für 1 Portion

**3 Scheiben Sonnenblumen-Vollkornbrot**

**30 g Margarine zum Bestreichen**

**½ Apfel**

**50 g geräucherte Putenbrust**

**evtl. einige Ananasstückchen und Partysticker**

1. Das Brot mit Margarine bestreichen.
2. Den gewaschenen Apfel entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Eine Brotscheibe damit belegen.
3. Die zweite Brotscheibe mit der bestrichenen Seite auf die Äpfel klappen. Die obere Seite mit Margarine bestreichen und mit der Putenbrust belegen.

4. Die dritte Brotscheibe darauf klappen.
5. Das Schichtbrot in 4 Dreiecke schneiden.
6. Evtl. auf jedes Dreieck ein Stückchen Ananas legen und mit einem Partysticker feststecken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

Insgesamt ca. 2818 kJ/671 kcal





# Quarkspeise mit Mandarine

für 2 Portionen

160 g Quark  
30 ml Milch  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Mandarine



### Ernährungstipp

Quark – ein Milchprodukt mit einem hohen Anteil an Eiweiß und dem Mineralstoff Calcium ist ein wichtiges Nahrungsmittel für die gesunde Entwicklung des Kindes.

### So wird es gemacht:

1. Quark, Vanillezucker und Milch in eine Schüssel geben.
2. Mandarine auf einem Teller in kleine Stücke schneiden.
3. Mandarinenstücke unter den Quark rühren.
4. Quark in zwei kleine Schüsseln füllen.

Statt Mandarinen könnt Ihr auch Banane, Apfel oder Erdbeeren verwenden.

Nehmt immer das Obst, das gerade Saison hat!

**Süßigkeiten in der  
Küche selbst gemacht:**

**Süße Sachen selber machen  
ist lustiger, als die bunteste  
Bonbontüte leer futtern.  
Hier für den Anfang ein paar  
lustige Rezepte.**



## Rennfahrer-Creme

für 3 Portionen

2 - 3 Scheiben Ananas (Dose) abtropfen lassen und dann in kleine Stücke schneiden. 150 ml Saft in einen Messbecher geben und mit Wasser bis zu  $\frac{1}{4}$  l auffüllen. Dann 3 El davon abnehmen und damit  $1\frac{1}{2}$  El Stärkemehl anrühren. Den restlichen Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Dabei öfters umrühren. Dann  $\frac{1}{8}$  l Schlagsahne steifschlagen und unter die Creme rühren. In 3 Glasschälchen geben und nochmals kaltstellen. Vor dem Essen mit Ananasstückchen garnieren.

## Knusperflocken

für 1-2 Portionen

**3 -  $3\frac{1}{2}$  El Haferflocken**  
**1 El Butter**  
**2 El Zucker**  
**1 El gehackte Nüsse**

Die Haferflocken zusammen mit der Butter in der Pfanne rösten, Zucker und gehackte Nüsse darüber streuen und unter häufigem Umrühren bei mittlerer Hitze weiterrösten, bis sie goldbraun sind. Die Röstflocken auf einem gefetteten Backblech auskühlen lassen.





## Getränke

---

### Joghurt- Orangen-Mix

2 Portionen

1 Becher Joghurt  
2 El Kondensmilch  
1 Tasse Orangensaft  
etwas Zitronensaft  
nach Belieben etwas Zucker  
zugeben.  
Alle Zutaten ganz einfach mit dem  
Schneebeesen verrühren.

Tip: Um fit zu bleiben,  
täglich 2 Liter trinken!

### Karotten-Cocktail

für 1 Portion

50 ml Karottensaft (3-4 El)  
50 ml Apfelsinensaft (3-4 EL)  
50 g Joghurt (3,5 % Fett, 2 El)  
3 ml Zitronensaft (1/2 TL)

So wird es gemacht:

Karottensaft, Apfelsinensaft, Joghurt  
und Zitronensaft mixen.



### Rote Sonne

für 1 Portion

1 gehäufte EL Hibiskustee-Pulver  
(Instant)  
¼ l Mineralwasser  
½ Orange  
1 Prise Zimt

So wird es gemacht:

Teepulver in ein hohes Glas füllen  
und langsam mit dem Mineralwas-  
ser aufgießen. Vorsichtig, es schäumt  
sehr stark!  
Orange auspressen und Saft zum Tee  
geben. Mit Zimt abschmecken. Mit  
Orangenspirale am Glas servieren.



## Apfeltee-Bowle

für ca. 8 Portionen

- 7 Tl Apfeltee
- 1 ½ l kochendes Wasser
- ½ unbehandelte Zitrone
- Apfeldicksaft zum Abschmecken (Reformhaus)
- 1 Apfel, Eiswürfel

1. Den Apfeltee mit kochendem Wasser aufbrühen, die halbe Zitrone dazugeben. Ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Den Tee abgießen und gut abkühlen lassen. Mit Apfeldicksaft abschmecken.
3. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Apfelscheiben in ein Bowlengefaß geben. Den Tee darauf gießen, Eiswürfel hinein geben.

## Bananen-Mix

für 2 Portionen

- 2 Becher Joghurt
- 2 Tassen Milch
- 1 großen Löffel Zitronensaft
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 große Banane

So wird es gemacht:

1. Du gibst Joghurt, Vanillezucker, Milch und Zitronensaft in ein hohes Gefäß.
2. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel auf einem Teller.
3. Rühre alles mit einem Schneebesen oder Mixer kräftig um.
4. Fülle den Bananen-Mix in zwei Gläser.

Statt einer Banane kannst Du Erdbeeren, Himbeeren oder Aprikosen nehmen. Am besten, Du nimmst immer das Obst, das gerade Saison hat.

## Piratentrunk

für 1 Person

- 150 ml Buttermilch
- 50 ml Apfelsinensaft
- 1 Tl Zucker

So wird es gemacht:

Buttermilch in ein Glas geben, nach und nach Apfelsinensaft dazu rühren und mit etwas Zucker abschmecken.





## Getränke

### Tee-Bowle

für ca. 12 Portionen

**1 ½ l schwarzer Tee**  
**1 Dose Ananasstücke**  
**(Abtropfgewicht 440 g)**  
**1 El Honig**  
**Saft 1 Zitrone**  
**Eiswürfel**

1. Den Tee gut kühlen.
2. Die Ananasstücke mit dem Saft dazugeben.
3. Die Bowle mit Honig und Zitronensaft abschmecken.
4. In ein Bowlengefäß füllen und Eiswürfel dazugeben.

Zubereitungszeit:  
ca. 10 Min.  
Pro Glas  
ca. 167 kJ/40 kcal



### Ernährungstipp

Kresse selber ziehen – das macht auch den Kindern sehr viel Spaß: Auf einen flachen Teller etwas Watte ausbreiten und leicht anfeuchten. 2 - 2 El Kressesamen möglichst gleichmäßig darauf verteilen und vorsichtig anfeuchten. Nun können die Samen quellen. Sie dürfen natürlich nicht trocken stehen. Nach 1- 2 Tagen platzt die Samenschale auf und ein kleiner Keimling tritt aus. Dieser wächst mit der Zeit und nach 3 - 4 Tagen werden die ersten Blättchen sichtbar. Nun dauert es nicht mehr lange, bis alle Samen zu etwa 5 - 6 cm großen Pflanzen herangewachsen sind.

Dann kann die Ernte beginnen. Dazu schneidet man die zarten Pflanzenstiele am besten mit einer Schere kurz oberhalb der Watte ab. Natürlich gibt es im Handel auch spezielle Gefäße aus Ton, die zum Anziehen von Kresse gedacht sind.

Frisch geerntete Kresse ist nicht nur ein pikanter Brotbelag. Auch würzige Quarkspeisen oder diverse Marinaden und Salate lassen sich damit schmackhaft zubereiten.

Das Gleiche gilt auch für verschiedene andere Kräuter. Viel Glück!



## Doppeldecker, Karottenrohkost und Erdbeerdrink

für 1 Portion

200 g Möhren  
1 El Zitronensaft  
3 El Buttermilch  
1 Tl geriebener Meerrettich  
Zucker zum Abschmecken  
evtl. Salz  
1 Vollkornbrötchen  
2 Salatblätter  
1 Frikadelle (ca. 70 g)  
1 Tl Remouladensauce  
100 g Erdbeeren  
2 Tl Zucker  
150 ml fettarmer Kefir

1. Die Möhren gut waschen, evtl. schälen und grob raspeln.
2. Zitronensaft, Buttermilch und geriebenen Meerrettich verrühren. Mit Zucker und evtl. Salz würzen. Die Sauce mit den geraspelten Möhren mischen.
3. Das Brötchen halbieren. Die Salatblätter waschen und mit Küchentrepp gut trocken tupfen.
4. Die untere Brötchenhälfte mit den Salatblättern und der Frikadelle belegen. Die Remouladensauce darauf geben und die obere Brötchenhälfte darauf klappen.
5. Die Erdbeeren waschen, putzen und zerdrücken. Mit dem Zucker und dem Kefir verrühren und in ein Glas geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.  
Pro Portion ca. 1940 kJ/462 kcal





### Weitere Informationen

---

#### **Asklepios Kliniken**

#### **Konzernbereich Unternehmenskommunikation & Marketing**

Frau Mandy Wolf · Hubertusstr. 12 - 22 · 16547 Birkenwerder

Tel.: (033 03) 522-404 · Fax: (033 03) 522-420

mandy.wolf@asklepios.com

Gemeinsam für Gesundheit [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)