

Rezepte schlaue Jause

Rezeptesammlung zum Thema „Schlaue Jause“



Kontakt:

Sophie Waldmann, BEd.

Ernährungspädagogin, AVOS Salzburg

waldmann@avos.at

Apfel-Karotten-Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Topfen
- 2 EL Joghurt
- 1 große Karotte
- 1 großer Apfel
- Prise Salz
- Zitronensaft
- 1 EL Honig

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander verrühren
2. Zum Verfeinern: Petersilie fein hacken und darüber streuen

Ingwer-Gurken- Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Topfen
- 30 g Naturjoghurt
- 80 g geraspelte Gurke
- 20g geraspelten Ingwer

Zubereitung

1. Topfen und Joghurt glattrühren
2. Gurke und Ingwer unterheben und abschmecken

Kartoffelaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Topfen
- 15 g Sauerrahm
- 2 EL kalt gepresstes Öl (z. B. Leinöl, Walnussöl,...)
- 100 g gegarte, mehlig Kartoffel
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch

- 2 Messerspitzen Kümmel
- 1 EL italienische Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung

1. Kartoffeln fein reiben
2. Zwiebel u Knoblauch fein hacken
3. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch mit den restlichen Zutaten vermengen

Avocadoaufstrich

Zutaten für 6-8 Portionen

- 1 reife Avocado
- ½ Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer
- Zum Garnieren: Tomate und Kräuter der Saison

Zubereitung

1. Die reife Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herausholen. Mit einer Gabel fein zerdrücken
2. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit allen anderen Zutaten zur Avocado geben. Masse gut vermengen und abschmecken

Kichererbsen- Aufstrich (Hummus)

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (250g)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit Öl in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren

2. Mit den restlichen Zutaten abschmecken

Bunter Hüttenkäse

Zutaten für 6-8 Personen

- ¼ grüne Paprika
- ¼ rote Paprika
- ¼ gelbe Paprika
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Hüttenkäse oder Cottage Cheese
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

1. Paprika gründlich waschen und kleinwürfelig schneiden
2. Schnittlauch fein hacken
3. Hüttenkäse, Paprikawürfel und Schnittlauch gut vermischen
4. Aufstrich würzen und abschmecken

Süßer Couscous

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Couscous
- 250ml Apfelsaft
- 250ml Wasser
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- Eventuell Cashewkerne oder Nüsse

Zubereitung

1. Apfelsaft mit Wasser mischen und vorsichtig erhitzen, aber nicht kochen lassen. Wenn der Saft heiß ist von der Platte ziehen und Couscous hinzufügen – 10 min. stehenlassen.

2. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Cashews oder Nüssen in den Couscous geben und genießen.

Apfel-Karotten-Rohkost

Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Orange
- ½ kleine Zitrone
- 1/8l Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Honig
- 250g Karotten
- 2 Äpfel
- Zum Bestreuen: gehackte Nüsse oder z. B. Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Orangen- und Zitronenhälfte auspressen und mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing vermischen
2. Karotten und Äpfel gründlich waschen
3. Äpfel grob und Karotten fein raspeln
4. Äpfel und Karotten mit dem Dressing vermengen und abschmecken

Brotspieße

Zutaten für 4-6 Spieße

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 90 g Schnittkäse (z. B. Gouda)
- Gemüse der Saison (z. B. Karotte, Salatgurke, Radieschen, Paprika, Cocktailtomaten,...)
- Holzspieße

Zubereitung

1. Gemüse gut waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Brot und Käse in kleine Würfel schneiden

3. Alles abwechselnd auf die Spieße stecken

Obstspieße

Zutaten für 4-6 Spieße

- 500 g Kern- oder Steinobst (je nach Saison z. B. Äpfel, Birnen, Weintrauben, Marillen,...)
- 8 EL Orangensaft
- 200 g Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren,...)
- Holzspieße

Zubereitung

1. Obst gut waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Alles abwechselnd auf die Spieße stecken

Obstsalat der Saison

Zutaten für 4-6 Portionen

- 8 EL Orangensaft
- 500g Kern- oder Steinobst
- 200g Beerenfrüchte
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Eventuell Nüsse zum Bestreuen

Zubereitung

1. Obst waschen, trocknen (bei Bedarf entkernen), zerkleinern und mit dem Orangensaft mischen
2. Beerenfrüchte in einem Sieb waschen, abtropfen und zum geschnittenen Obst hinzufügen
3. Vanillezucker hinzugeben und alles locker vermischen
4. Eventuell mit Nüssen garnieren

Powerkugeln

Zutaten für ca. 40 Stück

- 100g gemischte Flocken
- 50g Walnüsse
- 50g Sonnenblumenkerne
- 100g Trockenfrüchte (z. B. Marillen, Äpfel, Birnen), ungeschwefelt
- 50g gepuffter Weizen
- Honig, Sauerrahm

Zubereitung

1. Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken
2. Trockenfrüchte klein schneiden. Flocken mit gehackten Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufftem Weizen gut vermischen
3. Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen
4. Im Backrohr bei ca. 150°C 30min backen

Nussthaler

Zutaten für ca. 40 Stück

- 80 g Haselnüsse, ganz oder grob gehackt
- 80 g Walnüsse, ganz oder grob gehackt
- 40 g Mandeln, ganz oder grob gehackt
- 2 EL Sesam
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Leinsamen
- 160 g Haferflocken
- 240 g Marillenmarmelade
- 2 EL Öl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermischen
2. Backblech mit Backtrennpapier auslegen und Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen

3. Masse in kleine Kugeln formen und auf das Backblech geben und flach drücken (es kann auch ein kleiner Kreisausstecher verwendet werden)
4. ca. 15-20 Minuten backen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen

Affenjause

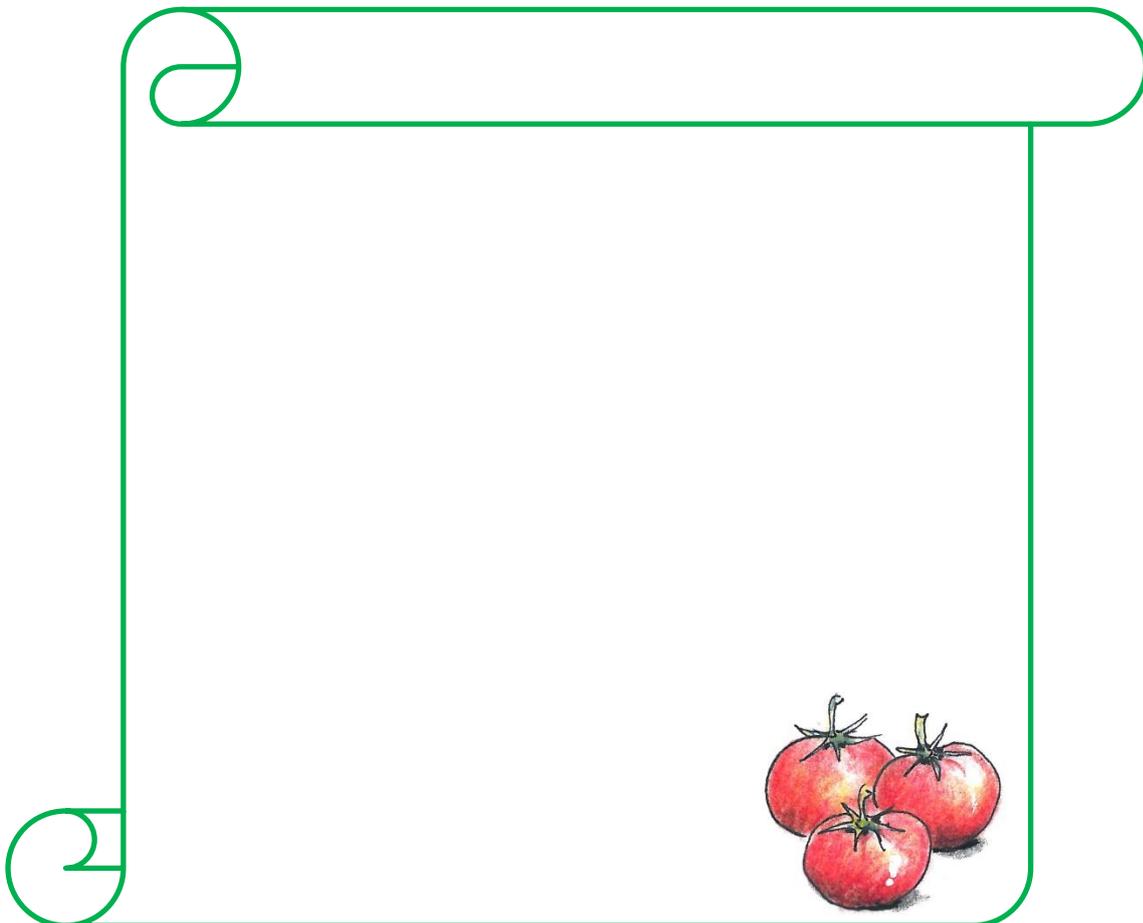
Zutaten für 1-2 Portionen

- 1/8 Liter Magerjoghurt
- 2 EL Getreideflocken
- 1 Banane

Zubereitung

1. Joghurt und Getreideflocken in einer Schüssel vermischen und für ca. 15 Minuten quellen lassen
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden und untermengen

Mein persönliches Lieblingsrezept für die Jause:



Tipps & Anregungen

- Bei der Pausenbrotgestaltung immer Abwechslung anbieten!
- Berücksichtigen Sie saisonale und regionale Lebensmittel
- Holen Sie sich bei ihrem Kind Rückmeldungen zur Jause (hat diese geschmeckt oder sind Änderungen notwendig?)
- Ein Schuss Mineralwasser verleiht einem Aufstrich eine streichfähige Konsistenz
- Wenn ein Aufstrich püriert wird, so kann es sein, dass dieser sehr flüssig ist. Stellen Sie ihn eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank, damit er stocken kann
- Rohe Zwiebeln sind vielen Kindern meist zu scharf. Abhilfe ist möglich, indem man diese vorher kurz anröstet
- Versuchen Sie die Kinder beim Lebensmitteleinkauf und in der Küche miteinzubeziehen
- Vermeiden Sie, wenn möglich, Alufolie, Klarsichthülle und Plastiksackerl. Es gibt viele Jausendosen, die BPA frei sind oder aus bruchsicherem Glas bestehen. Ebenso ist Butterpapier für die Umwelt verträglicher, als Plastiksackerl.

Quellen:

- Mertlitz, S. (2008). Essperimente. Kochshow am eigenen Herd. Klagenfurt: Joannes Heyn Verlag.
- Mertlitz, S. (2013). Essperimente. 3. 2. Auflage. Klagenfurt: Joannes Heyn Verlag.
- Kirchmaier A. (2011). Xunde Jause. Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia