

Die bunten Monatsköche

– Gesund genießen mit Frucht und Gemüse!



VORWORT



Liebe kleine und große Feinschmecker,

herzlich willkommen in der magischen Welt der gesunden Köstlichkeiten! Dieses Buch ist ein ganz besonderes Geschenk für euch. Als Beigabe zu unserer Weihnachtsspende 2024 für saisonales Obst, Gemüse und gesunde Snacks im neuen Jahr haben wir dieses Rezeptbüchlein zusammengestellt, um euch mit leckeren und gesunden Gerichten durchs Jahr 2025 zu begleiten.

Hier findet ihr monatlich neue Rezepte und spannende Geschichten rund um saisonales Obst, Gemüse und gesunde Snacks. Die Rezepte sind kinderleicht und sorgen für viel Spaß beim Kochen und Genießen.

Lasst euch inspirieren und entdeckt gemeinsam mit euren Familien, wie viel Freude gesunde Ernährung machen kann. Dieses Buch ist ein kleiner Zauber, den wir mit euch teilen möchten, um gemeinsam eine gesunde und glückliche Zeit zu verbringen.

Viel Spaß und frohes Kochen!

Euer systemtrans Team



Herausgeber:
systemtrans GmbH, Dieselstr. 1, 50354 Hürth

Layout:
eCouleur : Die nachhaltige Designagentur, Köln

Grafik & Texte:
KI-generiert mit neuroflash und freepik

1. Auflage, 12/2024

KAROTTEN-KARTOFFEL-SUPPE

Schäle mit einem Erwachsenen Karotten, Kartoffeln, Schalotte und Ingwer. Schneide die Karotten und Kartoffeln in Würfel, hacke die Schalotte und reibe den Ingwer.

Erhitze Olivenöl in einem Topf, dünste die Schalotte glasig und füge den Ingwer hinzu.

Gib Karotten- und Kartoffelwürfel dazu und brate sie 2-3 Minuten an.

Gieße Wasser hinzu, füge Gemüsebrühpulver dazu und koche alles 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze.

Püriere die Suppe cremig, füge Cashew- oder Mandelmus hinzu und rühre gut um. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Röste Toastbrot, Schneide es in Würfel und streue diese als Croutons über die Suppe.

Guten Appetit!

Zutaten für 2 Personen

- 2 mittelgroße Karotten
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kleine Schalotte
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Cashew- oder Mandelmus
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 Scheibe Toastbrot



DIE MUTIGEN KAROTTEN

Eines frostigen Januarmorgens in der Gemüseküche von Onkel Grün, dem alten Gärtner, versammelten sich die mutigen Karotten: Carlotta, Kurt und der kleine Kiki. Sie hatten ein großes Ziel: Sie wollten die leckerste Suppe in ganz Gemüsehausen kochen. „Aber was brauchen wir dafür?“ fragte Kiki neugierig. „Wir brauchen frische Brühe, Zwiebeln und Gewürze!“ rief Carlotta begeistert.

Auf dem Weg zum Kühlschrank begegneten sie dem frechen Ingwer, der sofort mitmachen wollte. „Ich gebe der Suppe einen tollen Kick!“ kicherte er. Gemeinsam schnippelten sie die Zutaten, und während sie kochten, führten sie ein fröhliches Lied über ihren köstlichen Plan auf. Schließlich nahmen sie einen Löffel – die Suppe schmeckte himmlisch! „Lasst uns eine große Suppeparty feiern!“ rief Kurt. Und so luden sie alle Gemüsefreunde ein, und die festliche Suppe wurde zum Hit des Winters.

Onkel Grün, der die fröhlichen Vorbereitungen beobachtet hatte, trat vor und hielt ein kleines Fläschchen hoch. „Hier ist mein Geheimnis – ein Tropfen Olivenöl für den letzten Schliff!“ Die Karotten strahlten und gaben es hinzu. Das Ergebnis? Perfekt!

Die Party begann, und alle Gemüsefreunde tanzten und lachten, während die Suppe sie wärmte. Zudem erkannte jeder, dass der wahre Geschmack in Freundschaft und Zusammenarbeit liegt.

Das war der beste Winterabend, den Gemüsehausen je erlebt hatte!

BUNTE WINTERGEMÜSE-PIZZA

Heize den Ofen zusammen mit einem Erwachsenen auf 220°C vor.

Rolle den Pizzateig auf einem Blech mit Backpapier aus. Verteile die passierten Tomaten gleichmäßig auf dem Teig.

Streue eine Prise Salz, Pfeffer und etwas oregano auf die Tomatensoße.

Verteile die kleinen Brokkoli-Röschen, Paprikawürfel, Karotten- und Zucchinischeiben auf dem Teig. Beträufle das Gemüse vorsichtig mit etwas Olivenöl.

Streue den geriebenen Mozzarella-Käse über die Pizza.

Lasse einen Erwachsenen die Pizza für 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.

Warte, bis der Käse geschmolzen und der Teig goldbraun ist. Dann ist die Pizza fertig!

Lass dir die bunte Wintergemüse-Pizza schmecken!

Zutaten für 4 Personen

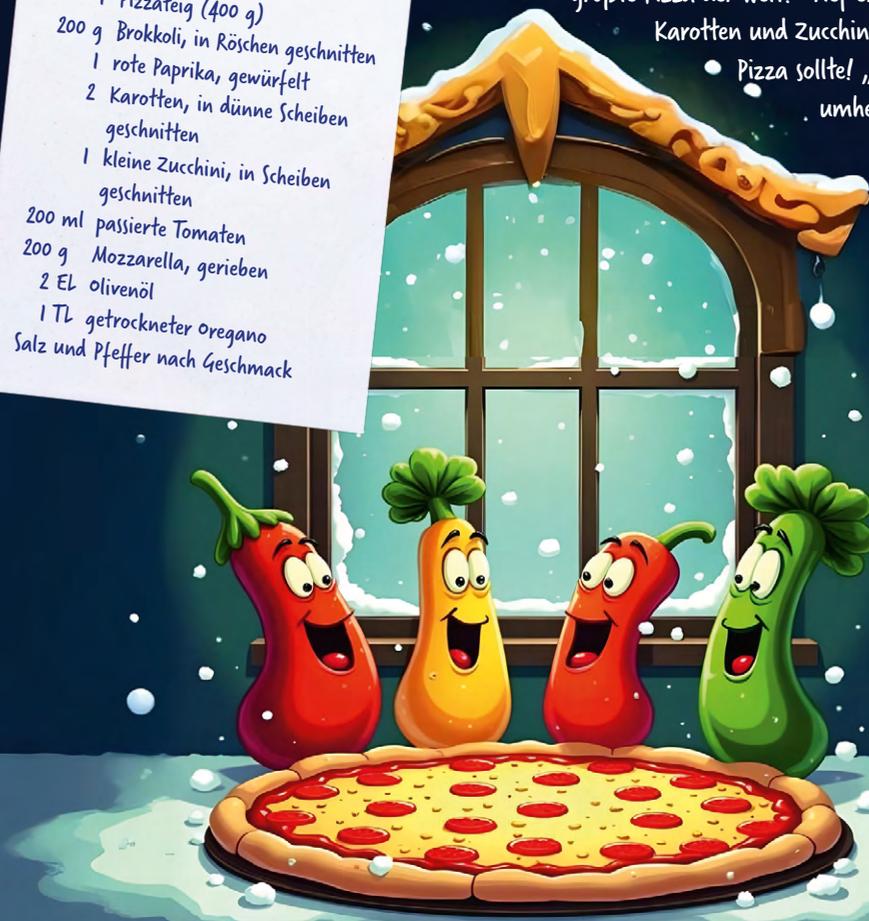
- 1 Pizzateig (400 g)
- 200 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 200 ml passierte Tomaten
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

DIE GROSSE PIZZAPARTY

In der kleinen Gemüseküche von Pizzaiolo Pomodoro herrschte reges Treiben. „Heute machen wir die größte Pizza der Welt!“ rief er begeistert, als er seine bunten Freunde einlud: Brokkoli, Paprika, Karotten und Zucchini. Doch jeder hatte seine eigene Meinung darüber, was auf die

- Pizza sollte! „Ich will die besten Farben!“ rief die Paprika rot und sprang wild umher. „Ich bringe das Feuerwerk auf die Pizza!“ Brokkoli hingegen betonte: „Aber ich bin der gesündeste! Ohne mich ist die Pizza nicht nahrhaft genug!“ Karotte Kalle meldete sich: „Und wir bringen die Süße und den Crunch!“ Ein Streit entfachte und bald war die kleine Küche erfüllt von buntem Hin und Her.

Da ergriff Zucchini das Wort. „Warum machen wir nicht einfach eine bunte Mischung? Jeder von uns hat etwas Besonderes beizutragen.“ Alle hielten inne und erkannten, dass Zucchini recht hatte. Also begannen sie gemeinsam, ihre jeweilige Zutat vorzubereiten. Während Pizzaiolo Pomodoro die Tomatensauce rührte, halfen die anderen beim Schneiden und Verteilen der Zutaten. Es gab viel Gelächter und Spaß, und die Küche war erfüllt von einem wunderbaren, aromatischen Duft. Als die riesige Pizza schließlich im Ofen backte, sah sie unglaublich aus – ein Meisterwerk der Farben und Aromen! Sie luden alle ihre Nachbarn ein, und schnell füllte sich die kleine Gemüseküche mit fröhlichen Gesichtern. Diese Pizzaparty wurde zum unvergesslichen Fest der Freundschaft und des gemeinsamen Genusses.



OMELETT MIT SPINAT UND FETA

Schlage die Eier in eine Schüssel und verrühre sie mit der Milch, einer Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne zusammen mit einem Erwachsenen bei mittlerer Hitze.

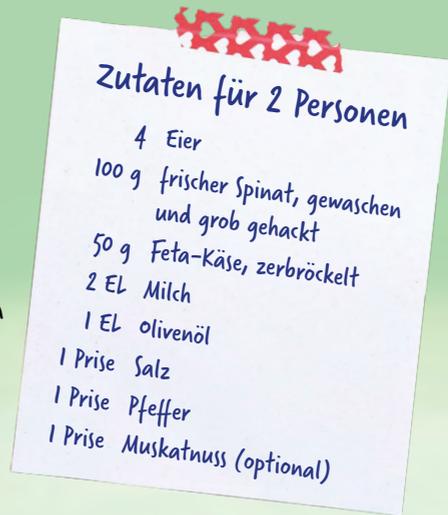
Gib den Spinat in die Pfanne und brate ihn, bis er weicher wird und zusammenfällt.

Gieße die Eiermischung über den Spinat und streue den Feta-Käse darüber.

Lasse das Omelett stocken, ohne es zu rühren, bis die Eier fest werden.

Schneide das Omelett in zwei Hälften und serviere es warm.

Guten Appetit!



DAS OMELETT-OSTERWUNDER

Eines strahlenden März Morgens, kurz vor Ostern, erwachte der Garten in einem goldenen Lichtermeer. Henrietta und Hannes, zwei abenteuerlustige Hühner, waren heute besonders aufgeregt. Ihr bester Freund und geheimer Garten-Zauberkünstler, der kluge Spinat, hatte eine geniale Idee. „Wir müssen ein unglaubliches Omelette fürs Osternest zaubern!“ rief Henrietta voller Elan.

Hannes flappte vergnügt mit seinen Flügeln und gluckerte: „Aber es soll nicht nur lecker, sondern auch magisch sein!“ Der Spinat zwinkerte schelmisch: „Wie wäre es mit einem Hauch von Feta-Käse? Der verleiht jedem Bissen das Extra-Wunder!“ Und so begann ihre abenteuerliche Mission im Garten. Henrietta hüpfte zur duftenden Kräuterwiese, während Hannes über bunte Blumenfelder schritt. Der Spinat, immer auf der Suche nach dem einzigartigen Geschmack, rollte zu den saftigsten Gemüsebeeten. Sie lachten und sammelten, wetteiferten und probierten – alles für das perfekte Omelette. Während sie die frischen Zutaten mischten, schmiedeten sie kreative Pläne zur Dekoration: „Lasst uns die essbaren Blumen pflücken und bunte Ostereier um das Omelette platzieren!“ schlug Henrietta vor. Hannes stimmte begeistert zu, während der Spinat dekorative Muster in die Eier ritzte. Endlich war das Omelette fertig – ein wahres Meisterwerk!

Es schimmerte in goldenen, grünen und weißen Tönen. Der Duft zog alle Tiere des Hofes magisch an. Zum großen Osterfest erschienen sie, vom neugierigen Kaninchen bis zum stolzen Pfau.

Gemeinsam feierten sie, erzählten Geschichten von ihren aufregenden Abenteuern und naschten von dem köstlichen, farbenfrohen Omelette. Jeder Bissen war ein Fest des Geschmacks und der Freundschaft, ein wahrhaft magischer Moment zu Ostern!

BUNTER FRÜHLINGSSALAT MIT RADIESCHEN

Wasche zusammen mit einem Erwachsenen das Gemüse gründlich und schneidet zusammen die Radieschen, Gurke und Karotten und legt sie in eine große Schüssel.

Zerreiße die Salatblätter in kleine Stücke und füge sie hinzu.

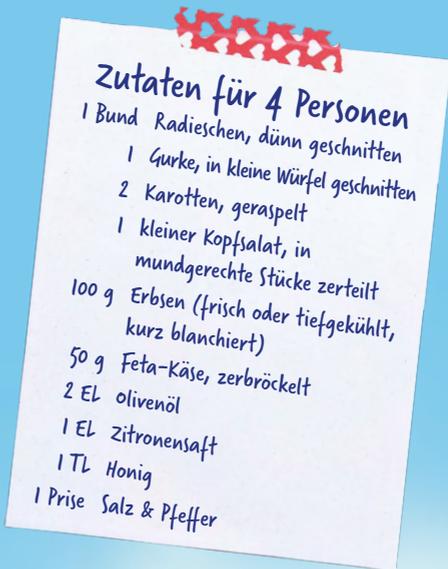
Gib die Erbsen und den zerbröckelten Feta dazu.

Mische für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.

Gieße das Dressing über den Salat und mische alles gut durch.

Teile den Salat auf vier Teller auf und genieße ihn!

Guten Appetit!



DIE FRÜHLINGSFEST-ENTDECKER

Der April brachte nicht nur sonnige Tage, sondern auch ein Abenteuer für die Gemüsefreunde. Die Radieschen Ria und Rudi sprühten vor Aufregung: „Wir müssen die besten Zutaten für einen frischen Frühlingsalat sammeln!“ rief Ria. Mit funkelnagelneuem Entdeckergeist machten sie sich durch den Garten auf den Weg. Die Erbsen, die im Garten hier und da herumhüpften, platzen vor Freude, als sie merkten, dass die Radieschen sie zum Abenteuer einluden. „Ich kann dem Salat einen knackigen Biss geben!“ rief eine Erbse stolz und hüpfte fröhlich mit.

Ihre Suche führte die Freunde zu den versteckten Ecken des Gartens. Sie fanden zarte junge Blätter die in der Frühlingssonne glitzerten, dazu knackige Gurken und leuchtende Karotten, die sich freuten Teil des Salatabenteuers zu sein. Während sie sammelten sangen sie fröhliche Lieder über die Wunder des Frühlings und tranken magischen Morgentau von Blütenkelchen. Plötzlich hörten sie ein leises Rascheln aus einem nahegelegenen Busch. „Was könnte das sein?“ fragte Rudi nervös. Langsam näherten sie sich und entdeckten eine schüchterne kleine Maus, die neugierig zusah. „Möchtest du uns helfen?“ fragte Ria freundlich. Die Maus nickte und bot an sie zum Nest der frischen Minze zu führen. Mit der duftenden Minze im Gepäck machten sich die Freunde auf den Rückweg. Sie legten ihre gesammelten Schätze auf einem großen Blatt aus und begannen voller Eifer, den farbenfrohen Salat zu kreieren. Der Garten strahlte in den Farben des Frühlings als die Salatblätter, das knackige Gemüse und die frische Minze zusammenkamen.

Das Frühlingsfest begann und alle Gemüsefreunde versammelten sich neugierig um den prächtigen Salat. Sie genossen das Meisterwerk und jede Gabel voller Frische erinnerte sie daran, wie wunderbar der Frühling ist.



ERDBEERHAFERFLOCKEN-MUFFINS

Heize den Ofen mit einem Erwachsenen auf 180°C vor.

Wasche die Erdbeeren, schneide sie in kleine Stücke und stelle sie beiseite.

Mische in einer großen Schüssel Haferflocken, Mehl, Backpulver, Natron und Salz.

Schlage in einer anderen Schüssel die Eier auf und verrühre sie mit Milch, Honig, Öl und Vanilleextrakt.

Gieße die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten und rühre alles gut um.

Füge die Erdbeerstückchen hinzu und mische vorsichtig.

Verteile den Teig in Muffinförmchen und lasse sie 20–25 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Lass die Muffins abkühlen und genieße sie!

Guten Appetit!



DER ERDBEER-HIMMEL

Im Mai war es endlich so weit, die Sonne schien und die Erdbeeren Bella und Benny waren saftig reif! Sie luden ihre Freunde ein um die besten Erdbeer-Muffins zu backen. „Ich habe das perfekte Rezept!“ quakte Bella, ihre Augen funkelten vor Aufregung. Doch als sie anfangen wollten stellte jeder plötzlich sein eigenes geheimes Rezept vor. „Meine Erdbeermuffins mit Haferflocken sind die besten!“ rief Benny stolz. Doch damit nicht genug, die neugierigen Karotten wollten ebenfalls mitmachen und boten an einen gesünderen Muffin zu kreieren. Ein großes Durcheinander brach aus, jeder wollte die beste Idee verwirklichen. Nach reiflicher Überlegung kam Bella eine wunderbare Idee: „Warum kombinieren wir nicht einfach alle unsere besten Zutaten?“

Die Freunde stimmten begeistert zu und machten sich ans Werk. Die Küche wurde zum Abenteuerland: Benny rührte fleißig seine Haferflocken unter während Bella die roten, süßen Erdbeeren schnitt. Die Karotten raspelten sich selbst fein um einen zusätzlichen Vitaminschub zu bieten. Als die Mischung in der großen Schüssel fertig war gossen sie den Teig in Muffinförmchen und schoben sie in den Ofen. Der Duft von frisch gebackenen Muffins erfüllte bald die Küche und die Erdbeeren tanzten vor Freude umher. Die Spannung stieg, alle warteten sehnsüchtig, dass die Muffins goldbraun und fertig waren.

Endlich war es soweit! Sie holten die Muffins aus dem Ofen und ein wahres Erdbeerfest begann. Der erste Biss war ein Geschmackserlebnis – süße Erdbeeren, knackige Haferflocken und der besondere Hauch von Karotten. Die GemüseKinder waren begeistert und feierten ihre große Muffin-Party mit Gesang und Tanz während sie die köstlichen Erdbeer-Muffins genossen – das war der wahre Erdbeer-Himmel!

ZUCCHINI-NUDELN MIT TOMATENSAUCE

Zusammen mit einem Erwachsenen die Zucchini waschen und in lange Nudeln schneiden (mit Spiralschneider oder Schäler).

Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne und brate die Zucchini-Nudeln für 2-3 Minuten, bis sie weich sind. Dann beiseite stellen.

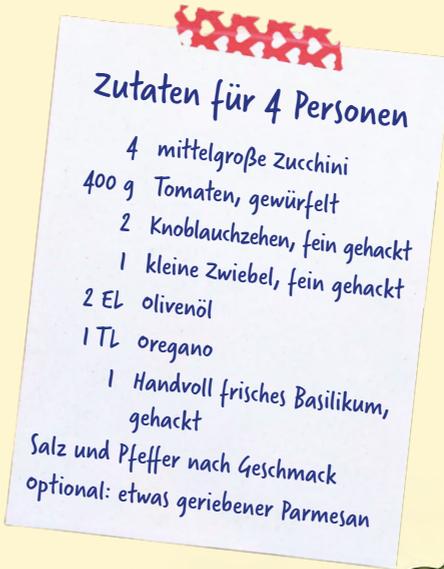
In einer zweiten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.

Tomaten und oregano hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Basilikum, Salz und Pfeffer dazugeben und gut umrühren.

Die Zucchini-Nudeln auf Teller verteilen, die Tomatensauce darüber geben und optional mit Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!



DIE NUDEL-REISE

An einem strahlenden Junimorgen erwachte die Zucchini Zora voller Energie. „Ich möchte die Welt der Pasta entdecken!“ rief sie begeistert. Ihr treuer Freund Pomodoro, die große Tomate, nickte begeistert. Sie packten ihre Rucksäcke und machten sich auf zur spannenden Reise ins große Küchenland. Die anderen Gemüsekinder waren skeptisch. „Zucchini und Nudeln?“ kicherten sie ungläubig, „Das wird doch nie funktionieren!“ Doch Zora ließ sich nicht beirren. Mit festem Willen und einem Herz voller Abenteuerlust wollte sie beweisen, dass sie die besten Zucchini-Nudeln zaubern konnte. Auf ihrer Reise durch das bunte Küchenland sammelten sie viele leckere Zutaten. Sie pflückten duftende frische Kräuter, schnitten saftiges Basilikum und stießen auf süße, sonnengereifte Tomaten. Jeder Fund fühlte sich wie ein kleiner Schatz an. Unterwegs erzählten sie sich Geschichten von fernen Ländern, in denen Pasta die Herzen der Menschen erobert hatte.

Zurück in der Küche verwandelte sich Zora mit Pomodoros Hilfe in bunte, spiralförmige Zucchini-Nudeln. Pomodoro begann eine verlockende Tomatensauce zu zaubern. Aromatische Kräuter mischten sich mit der Tomatensauce und der Duft erfüllte den Raum als wäre die Küche ein magischer Ort. Während sie kochten erzählten sie von ihren aufregenden Abenteuern und den lustigen Begegnungen auf ihrer Reise. Die anderen Gemüsekinder hörten gespannt zu und staunten immer mehr über Zoras und Pomodoros kulinarische Künste. Endlich war es soweit: Das große Essen war angerichtet. Die duftenden Zucchini-Nudeln mit Tomatensauce sahen so köstlich aus, dass niemand widerstehen konnte. Alle Gemüsefreunde waren eingeladen und der erste Bissen war ein Feuerwerk an Geschmack. Alle waren begeistert und erkannten, dass die besten Kombinationen aus Freundschaft und Mut entstehen. Lachen und Geschichten erzählend genossen sie das Festmahl und Zora wusste jetzt, dass sie in der Welt der Pasta ihren Platz gefunden hatte. So wurde die Nudel-Reise zu einem unvergesslichen Abenteuer für alle!

QUINOA-SALAT MIT WASSERMELONE UND MINZE

Koche die Quinoa mit einem Erwachsenen: Quinoa mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln und abkühlen lassen.

Schneide die Wassermelone und die Gurke in kleine Würfel und lege sie in eine große Schüssel.

Hacke die Minzblätter fein und füge sie hinzu.

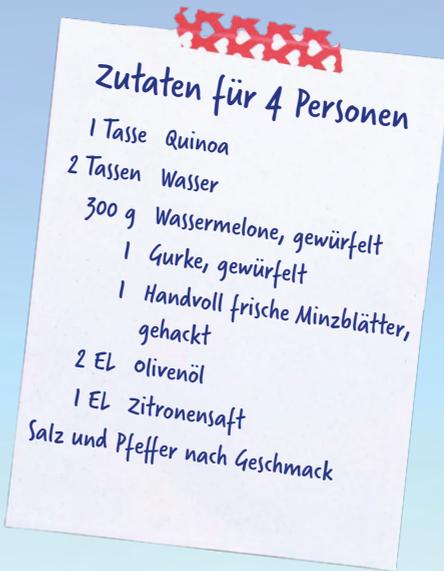
Gib die abgekühlte Quinoa in die Schüssel und mische alles gut durch.

Gieße das Olivenöl und den Zitronensaft darüber, streue eine Prise Salz und Pfeffer dazu.

Rühre den Salat vorsichtig um bis alles gut vermischt ist.

Teile den Salat auf vier Teller auf und genieße ihn.

Guten Appetit!



DER ERFRISCHUNGSZAUBER

Der heiße Juli war endlich da, und die Sonne brannte am Himmel. Wassermelone Wanda wusste, dass sie etwas Magisches tun musste, um alle abzukühlen. „Lasst uns einen erfrischenden Salat machen!“ rief sie begeistert. Doch die anderen Freunde waren unsicher. „Wie soll das gehen?“ fragte die kleine Melone Momo schüchtern. Wanda zwinkerte: „Vertraut mir, das wird großartig! Lasst uns die besten Zutaten finden.“ Gemeinsam hüpfen sie durch den Garten auf der Suche nach frischen Schätzen. Sie stolperten über knackige Gurken, plauderten mit duftender Minze und entdeckten den gesunden Quinoa. Jeder Fund fühlte sich wie ein kleiner Sieg an. Als sie wieder beisammen standen dufteten ihre Körbe nach Sommer und Abenteuer.

Zurück in der Küche begann das große Schnippeln und Rühren. Wanda erklärte stolz die gesunden Vorteile der Zutaten und ihre Freunde hörten gespannt zu. Die Küchenuhr tickte, während Wanda und Momo die Gurken und Wassermelone in gleichmäßige Würfel schnitten. Die Minze wurde fein gehackt und Quinoa gekocht. Gemeinsam vermischten sie alles in einer großen, strahlenden Schüssel.

Aufgeregt summten sie ein Lied über den Sommer und die köstlichen Aromen, während das bunte Meisterwerk Form annahm. Der Salat war ein Kunstwerk – grün von den Gurken, rot von der Wassermelone und punktiert von den kleinen Quinoa-Körnern. Als das große Probieren begann, breitete sich eine wohltuende Kühle in der Hitze aus. Wanda und ihre Freunde sprangen vor Freude, ihre skeptischen Blicke wichen erstaunter Begeisterung. Der Geschmack war frisch und knackig, einfach perfekt für den heißen Sommer.

Die Nachricht vom Erfrischungszauber verbreitete sich schnell im ganzen Garten. Alle Freunde wurden eingeladen. Gemeinsam feierten sie ein unvergessliches Sommerfest mit fröhlichen Spielen und dem erstaunlichen Erfrischungssalat. Lachen erfüllte die Luft, und Wanda wusste, dass sie mit ihrem zauberhaften Salat etwas Besonderes geschaffen hatte – ein Stück Magie, das alle glücklich machte.

HEIDELBEER-HONIG-JOGHURT

Wasche die Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren gründlich mit einem Erwachsenen.

Schneide die Erdbeeren in kleine Stücke und stelle sie beiseite.

Gib den Naturjoghurt in eine große Schüssel.

Füge die Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren zum Joghurt hinzu.

Gieße den Honig und den Vanilleextrakt (wenn du möchtest) darüber.

Rühre alles vorsichtig um bis sich die Früchte und der Honig gut mit dem Joghurt vermischt haben.

Verteile den Joghurt in vier Schalen und serviere ihn sofort.

Guten Appetit!



DIE GEHEIME SÜSSE

Im heißen August hatten die Heidelbeeren Helga und Hans eine mysteriöse Idee: „Wir müssen unseren eigenen Joghurt herstellen!“ rief Helga. Doch sie hatten kein Rezept! Also suchten sie Hilfe von anderen Obstfreunden. Auf ihrer abenteuerlichen Suche trafen sie die süßen Erdbeeren und quirligen Himbeeren.

„Lasst uns eine große Obstküche veranstalten!“ schlug Himbeere Hilda mit funkelnden Augen vor. Die Gruppe wuchs und gemeinsam tüftelten sie an der perfekten Rezeptur. „Was kommt alles in den Joghurt?“ überlegte Hans. „Frischer Joghurt, die besten Heidelbeeren und ein Hauch von Honig!“ schlug eine schlaue Erdbeere vor. Der Plan war gemacht, und das Abenteuer begann. Sie sammelten die reifsten Heidelbeeren im Obstgarten und fanden den süßesten Honigbaum. Zurück in ihrer Obstküche schnitten, rührten und lachten sie, während die Früchte in den cremigen Joghurt tauchten. Die Küche füllte sich mit köstlichen Düften, und die Vorfreude wuchs.

Doch plötzlich kam ein großer Windstoß durchs Fenster und schickte die Freunde durcheinander. „Keine Panik!“ rief Helga, „Wir schaffen das!“ Alle halfen zusammen und retteten das Joghurt-Abenteuer.

Endlich war der Joghurt fertig. Er glänzte in den schönsten Farben und duftete verlockend. Mit großen Augen präsentierten sie ihre Kreation und luden alle Obstfreunde ein. Der erste Löffel war magisch – der Geschmack von Beeren und Honig vereinte sich zu einer Explosion der Süße. Jubel erfüllte die Obstküche, die Freunde tanzten vor Freude und der Joghurt wurde zum Hit des Sommers.

Die geheime Süße verzauberte alle und zeigte, dass Teamarbeit und Freundschaft die besten Zutaten sind. So feierten sie eine süße Gemeinschaft und die Magie der Sommerfrüchte.

KÜRBIS-PUFFER MIT APFELMUS

Rühre in einer großen Schüssel Kürbis, Apfel, Zwiebel, Eier, Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zusammen.

Lasse einen Erwachsenen helfen das Öl in einer Pfanne zu erhitzen.

Forme kleine Puffer aus der Mischung und brate sie bei mittlerer Hitze bis sie goldbraun sind (etwa 3-4 Minuten pro Seite).

Währenddessen die Äpfel mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

Optional Honig dazugeben und alles zu Apfelmus pürieren.

Serviere die Kürbis-Puffer warm mit Apfelmus.

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen

- 400 g geriebener Kürbis
- 1 Apfel, gerieben
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 TL Muskatnuss
- 2 EL Öl zum Braten

DAS GROSSE KÜRBIS-ABENTEUER

Frostige Septembermorgen kündigten den Herbst an und die Kürbisse Kevin und Kira wussten, dass ihr großes Abenteuer begann. „Wir sollten die besten Kürbis-Puffer fürs Herbstfest machen!“ rief Kevin leidenschaftlich. Beide strahlten vor Aufregung. Doch vor dem Kochen mussten sie die feinsten Zutaten sammeln. „Lasst uns in den Garten gehen und die besten Gewürze und Kräuter finden!“, ermutigte Kira energisch.

Mit einem Korb in der Hand machten sie sich auf den Weg. Auf ihrer Reise durch den Garten funkelten die Herbstblätter in Rot und Gold. Sie entdeckten duftenden Rosmarin, würzigen Thymian und frische Petersilie. Plötzlich sahen sie einen Apfelbaum voller reifer Früchte. „Lasst uns auch Äpfel für das perfekte Apfelmus pflücken!“ sagte Kevin begeistert. Mit jedem Schritt durch die raschelnden Blätter sangen sie fröhliche Lieder über den Herbst und erzählten sich spannende Geschichten aus dem Garten. Ihre Körbe füllten sich schnell mit den besten Zutaten, und die Vorfreude wuchs. Zurück in der Küche begann das große Werk. Sie rieben die Kürbisse, würfelten die Äpfel und hackten die Kräuter. Bald schon erfüllte ein verlockender Duft die Küche – die Mischung aus Gewürzen, frischen Kräutern und süßen Äpfeln war einfach unwiderstehlich. Die Pfannen zischten, als sie die Kürbis-Puffer goldbraun brieten und das Apfelmus köchelte.

Endlich waren die Puffer fertig. Sie glänzten goldbraun und dufteten nach Herbst. Kevin und Kira luden alle Nachbarn ein und deckten den Tisch mit den köstlichen Kürbis-Puffern und dem wunderbaren Apfelmus. Die Freunde staunten nicht schlecht über das wunderbare Essen. Beim großartigen Fest genossen alle die herbstlichen Aromen und dankten der reichen Ernte. Geschichten und Lachen erfüllten die Luft, während sie die leckeren Puffer bei Kerzenschein verspeisten. Es war ein unvergesslicher Abend, und Kevin und Kira wussten, dass ihr großes Kürbis-Abenteuer ein voller Erfolg war. Der Geschichtenerzähler verkündete feierlich: „Die besten Kombinationen entstehen durch Freundschaft und Gemeinschaft.“ So feierten sie den Herbst und die Magie der Erntezeit.

APFEL-ZIMT-HAFERBREI

Gib die Haferflocken und Milch in einen großen Topf.

Erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze zusammen mit einem Erwachsenen und rühre gelegentlich um.

Füge die Apfelstücke, den Zimt und eine Prise Salz hinzu.

Koche den Brei unter ständigem Rühren bis er dick und cremig wird (etwa 10 Minuten).

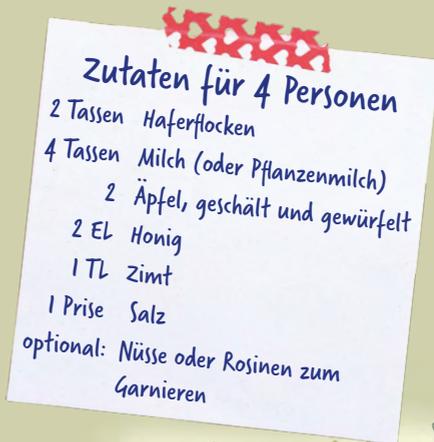
Nimm den Topf vom Herd und rühre den Honig ein.

Verteile den Haferbrei auf vier Schalen.

Garniere den Brei, wenn du möchtest, mit Nüssen oder Rosinen.

Lass es dir schmecken!

Guten Appetit!



DER MAGISCHE APFELBAUM

Im farbenfrohen Oktober, als die Blätter in funkelnden Farben herabfielen, gab es einen alten Apfelbaum namens Albert, der von den Kindern im Dorf geliebt wurde. „Ich habe einen besonderen Zauber um den besten Apfel-Zimt-Porridge zu kochen!“ sagte Albert eines Tages geheimnisvoll. Die Kinder, Maya und Max, horchten auf und wollten unbedingt sein Geheimnis erfahren.

„Kommt, helft mir beim Sammeln der besten Äpfel!“, rief Albert. Schnell machten sich Maya und Max auf den Weg. Durch das bunte Laub hüpfen sie, ihre Körbe füllten sich mit den knackigsten Äpfeln die sie finden konnten. Fröhlich kehrten sie zur großen Kücheninsel zurück, die von magischen Feenlichtern erleuchtet wurde.

Albert zeigte ihnen wie sie die Äpfel schälen, in hübsche Stücke schneiden und mit zauberhaftem Zimt veredeln konnten. Die knisternde Wärme des Feuers umgab sie, während der Porridge im Topf köchelte. Ein köstlicher Duft erfüllte die Luft und die Kinder fühlten die Magie in jedem Löffel.

Als das Frühstück endlich fertig war luden Maya und Max alle Freunde aus dem Dorf ein. Unter dem funkelnden Herbsthimmel, umgeben von tanzenden Blättern, versammelten sich alle um den alten Apfelbaum. Sie genossen den warmen, himmlisch duftenden Porridge und erzählten sich spannende Geschichten von Abenteuern und Wundern.

Die Magie des goldenen Herbstes und die Freundschaft machten diesen Tag unvergesslich. Albert hatte wieder einmal bewiesen, dass ein Hauch von Zauber und die richtigen Zutaten jedes Herz erwärmen und jedes Abenteuer noch spannender machen können.

ROTEBEETE-BANANENSMOOTHIE

Lasse dir von einem Erwachsenen helfen die Rote Beete zu kochen und in kleine Würfel zu schneiden.

Gib die Rote Beete, die Bananen, den Apfel und den Orangensaft in einen Mixer.

Füge das Wasser oder den Apfelsaft hinzu, um die richtige Konsistenz zu erreichen.

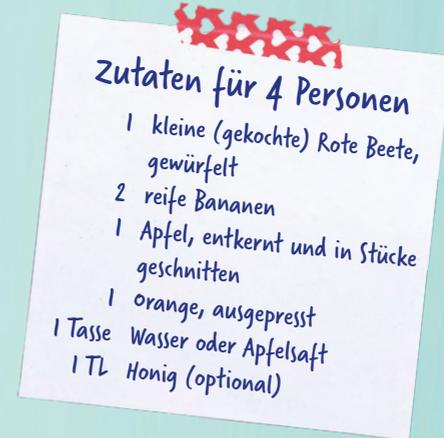
Mixe alles gut durch bis der Smoothie schön glatt ist.

Falls du es süßer magst, gib einen Teelöffel Honig hinzu und mixe noch einmal kurz.

Gieße den Smoothie in vier Gläser.

Teile den leckeren Smoothie mit deinen Freunden und genießt ihn zusammen!

Guten Appetit!



DIE SCHÜCHTERNE ROTE BEETE

Es war ein nebliger Novembermorgen als die große, schüchterne Rote Beete Rocco auf ein Abenteuer aus war. „Ich will beweisen, dass auch ich köstlich sein kann!“ dachte er entschlossen und beschloss, seinen eigenen Smoothie zu kreieren. Obwohl Rocco von seiner Idee überzeugt war, traute er sich nicht, die anderen Obst- und Gemüsefreunde um Hilfe zu bitten. Doch plötzlich tauchte die fröhliche Banane Bella auf. „Warum schaust du so traurig?“ fragte sie neugierig, als sie Roccas nachdenklichen Gesichtsausdruck bemerkte. Zögernd erklärte Rocco seinen Plan. Bella lächelte ermutigend: „Das klingt fantastisch! Lass uns gemeinsam loslegen!“ Mit neuem Mut und voller Tatendrang machten sich die beiden Freunde auf den Weg. Sie sammelten süße Bananen und frischen Apfel- und Orangensaft, um dem Smoothie eine fruchtige Note zu verleihen.

Während sie ihre Zutaten zusammennixen, sangen sie ausgelassene Lieder über die Farben des Herbstes und spürten die Magie, die in der Luft lag. Doch plötzlich passierte etwas Unvorhergesehenes – ein starker Windstoß blies durchs Küchenfenster und ließ die Smoothiezutaten durcheinanderwirbeln! „Oh nein!“ rief Rocco panisch. „Wir dürfen nicht aufgeben!“ rief Bella entschlossen. Gemeinsam schlossen sie das Fenster und fingen von vorne an, diesmal mit noch mehr Elan und Sorgfalt. Als der Smoothie schließlich fertig war, funkelte er in leuchtenden Farben und duftete verlockend. Die fröhliche Mischung war einfach unglaublich! Bella und Rocco luden all ihre Freunde ein, um diesen magischen Moment zu teilen. Die anderen Obst- und Gemüsefreunde waren erstaunt darüber wie lecker die Rote Beete schmecken konnte.

Zusammen feierten sie eine ausgelassene Smoothie-Party. Geschichten und Lachen erfüllten die Luft, und Rocco wurde für seine Küchenkünste gefeiert. Von diesem Tag an wusste er, dass er nicht nur köstlich, sondern auch mutig und talentiert war! Rocco und seine Freunde erkundeten fortan gemeinsam neue Rezeptideen, immer auf der Suche nach weiteren kulinarischen Abenteuern.

DATTTEL-NUSS-PLÄTZCHEN

Datteln in warmem Wasser 10 Minuten einweichen.

Datteln abtropfen lassen und mit den Mandeln, Walnüssen und Kakaopulver in einem Mixer pürieren.

Zimt, Vanilleextrakt und Kokosöl hinzufügen, nochmals mixen bis alles gut vermischt ist.

Den Teig in kleinen Portionen zu runden Plätzchen formen und auf ein Backpapier legen.

Plätzchen 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Danach können die leckeren Dattel-Nuss-Plätzchen sofort genossen werden!

Guten Appetit!



DIE PLÄTZCHEN-ZAUBERER

Im funkelnden Dezember, während der Schnee leise fiel und der Wind in den Bäumen wisperte, lag eine besondere Magie über der bunten Küche des Weihnachtsmarktes. Es war die Zeit des großen Plätzchenbackens, und die kleinen Plätzchen-Zauberer Darius, das quirlige Dattelmännchen, und Nelly, das flinke Nusshäschen, hatten eine brillante Idee! „Wir machen die besten Dattel-Nuss-Plätzchen – ganz ohne Zucker!“ rief Darius begeistert, seine Augen funkelten vor Vorfreude. „Mandelmehl für die Leichtigkeit, eine Prise Zimt für die Wärme, und wie wäre es mit ein wenig Vanille für die Süße?“ schlug Nelly vor. Sie sammelten eifrig ihre Zutaten, während sie lachten und sich Geschichten über die Magie des Winters erzählten.

Nicht weit entfernt lauerten jedoch die listigen Zuckerkristalle, eifersüchtig auf das Vorhaben der Zauberer. Heimlich versuchten sie sich in den Teig zu schmuggeln. „Wir dürfen keine Fehler machen!“ flüsterte Nelly entschlossen und passte genau auf. Während sie den Teig vorbereiteten, holte Nelly bunten Zuckerguss und glitzernde Streusel. „Unsere Plätzchen müssen nicht nur lecker schmecken, sondern auch wunderschön aussehen!“ sagte sie und zauberte ein Lächeln auf Darius' Gesicht. Als die Plätzchen im Ofen backten, breitete sich ein herrlicher Duft von Datteln und Nüssen in der Küche aus, der alle anderen Zutaten anlockte. Die Schokoladenstücke, die Kokosflocken und die Weihnachtsfrüchte kamen neugierig herbei. Plötzlich hörten sie ein leises Kichern. Die Zuckerkristalle hatten es geschafft sich auf ein paar Plätzchen zu schleichen! Darius und Nelly entdeckten den Schabernack rechtzeitig. „Schnell, wir müssen sie verzaubern!“ rief Darius und schwang seinen Zauberstab aus Vanilleschoten. Mit einem Funken Magie verwandelten sie die Zuckerkristalle in glänzende Dekorperlen. Als die warmen Plätzchen schließlich fertig waren, luden Darius und Nelly alle Freunde zum Probieren ein. Die Zuckerkristalle, nun funkelnd und brav, mischten sich unter die Gäste und alle feierten ein fantastisches Winterfest. Die Küche war erfüllt von Wärme, Freude und dem Wissen, dass wahre Magie aus Freundschaft und kreativen Ideen entsteht.



systemtrans®

GUTEN APPETIT!

