

Frühling, Sommer, Herbst, Winter

Suppengenuss mit Luis & Lilo



Familienzeit ist bekanntlich die schönste Zeit!

Zusammengehörigkeit und Geborgenheit stehen dabei an oberster Stelle. Bei vielen Familien kommt die Familienzeit aber (oftmals aus beruflichen Gründen) leider zu kurz. Daher – nichts wie gemeinsam ran an den Herd.

Wir verbinden das Praktische mit dem Schönen und kochen gemeinsam mit den Kids. Dabei gilt die Devise – Mitmachen ist alles! Das gemeinsame Kochen mit den Kids macht Lust auf das anschließende Essen. Der kleine Mehraufwand, den das Kochen mit den Kindern mit sich bringt, zahlt sich schnell aus – die Kleinen lernen den Umgang mit Lebensmitteln und sind schon bald fleißige Helfer in der Küche. Dürfen die Kids mithelfen, kommt der Appetit und auch der Stolz auf das selbst gekochte Gericht ganz von selbst. Wenn es selbst gekocht wurde, schmecken sogar Gemüse, Spinat und Co. – ich habe es ausprobiert.

Mit einfachen Rezepten und Tätigkeiten können die Kinder schon früh in der Küche mithelfen (Obst und Gemüse waschen, Teig kneten oder beim Tisch decken helfen). Größere Kinder wie Lilo und Luis können auch schon selbst einfache Gerichte wie unsere Gemüse- und Rindsuppe kochen. Gesunde, aber sättigende Suppenrezepte für jeden Tag sind schnell gekocht, bieten reichlich Nährstoffe und **mit der passenden Einlage wie Bakki's Backerbsen wird die Suppe auch von den Kindern gerne gegessen.**

Meine Tipps für das Kochen mit Kindern:

- Spielend lernen: zB. Gemüsesorten-Quiz oder Gemüsesorten blind verkosten
- Trittsichere Hocker verwenden
- Gemeinsam Gerichte aussuchen
- Eigene Küchenhelfer besorgen: wie zB. Sicherheits-Kinder-Messer
- **den Kindern etwas zutrauen** und sie helfend unterstützen. Selbst probieren lassen. Anleitung aber immer unter Aufsicht!

Rezept für klare Rindsuppe

Zutaten (für 6 Portionen):

- 2 kg Rindfleisch
- Pfeffer
- Wacholderbeeren & Lorbeerblätter
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 3 Rüben
- ½ Sellerie
- ¼ Bund Petersilie
- 1 Stange Lauch
- Salz

Zubereitung:

Etwa 4-5 Liter Wasser in einem sehr großen Topf erhitzen. Das Fleisch putzen (Sehnen und Haut abschneiden) und ins Wasser geben. Alle Gewürze (außer dem Salz!!) zugeben und das Rindfleisch für etwa 2 Stunden auf mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Während des Kochprozesses bildet sich Schaum. Diesen Schaum dazwischen abschöpfen.

Das Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln würfeln. Karotten und Rüben in Scheiben schneiden. Sellerie würfeln und die Petersilie hacken. Dieses geschnittene Gemüse hinzufügen und das

Rindfleisch noch eine Stunde weiterkochen.

Nach etwa 3 Stunden Kochzeit das Fleisch aus der Suppe abseihen und einige Minuten ruhen lassen. Die Suppe nun mit Salz würzen. Das Fleisch aus der Suppe in feine Streifen schneiden. Mit Gemüsebouillon aufgießen und heiß servieren.



Rezept für Gemüsebouillon

Zutaten (für 6 Portionen):

- 3-4 Karotten (in Streifen geschnitten)
- 1 Petersilienwurzel (mittelgroß)
- ¼ Stängel Petersiliengrün
- 2 Scheiben Sellerie
- 1 große Zwiebel
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Die Karotten in Streifen schneiden, das restliche Gemüse würfeln. Das Gemüse etwa 30 Minuten in Wasser garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zu den Suppen können wunderbar verschiedene Sorten an **Backerbsen** serviert werden. Fast alle Kinder lieben Backerbsen und haben dabei Spaß am Essen – vor allem mit den **Bakki's Kinderbackerbsen**! Denn diese sind bunt, besonders knusprig und sehen dank der natürlichen Farben lustig aus. So macht Essen besonders Spaß! Die Backerbsen kann man einfach mit der Suppe auf dem Tisch platzieren und die Kinder werden begeistert zugreifen.

Wer es lieber einfach mag, kann den Kleinen auch die **klassischen Backerbsen** in der Suppe servieren – die gehen immer und können nicht nur in einer einfachen Rinds- oder Gemüsesuppe serviert werden, sondern auch als Knabberlei zwischendurch – wenn die Kinder mal der Hunger überkommt.

Catrin´s persönlicher Tipp: Für das Suppengemüse saisonales Gemüse verwenden. Im Winter eignet sich dafür Wurzelwerk, im Sommer dürfen auch Erbsen, Bohnen, Tomaten und Zucchini mit in den

Suppentopf.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH